

إدراك الخيارات والبدائل
التي تبني الحب ..
أو تقضي عليه
الحدود
في الزواج
د. هنري كلود
د. جون تاونسند
مؤلفا كتاب "الحدود"

الحدود في الزواج

إدراك الخيارات والبدائل
التي تبني الحب..
أو تقضي عليه

المكتبة النفسية

د. هنري كلود & د. جون تونسند

الحدود في الزواج

إدراك الخيارات والبدائل التي تبني الحب .. أو تقضي عليه

ترجمة: د. زكريا فاخوري
مراجعة: د. فنيس نيقولا

القاهرة - مصر
٢٠١٠

مكتبة
دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع

لدينا حلم

يُسعدنا أن نسمع منك. رجاءً أرسل تعليقاتك حول هذا الكتاب والتي ستنال كل عناية على info@el-kalema.com
شكرًا لك.

مكتبة دار الكلمة Logos
٠٢٠٢٥٧٩٨٤١٤ ٠٢٠١٦١٣٧٣٢٩٨
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨ ٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
sales@el-kalema.com www.el-kalema.com

الطبعة الأولى ٢٠١٠

الطباعة والتنضيد: دار يوسف كمال للطباعة
٠٢ ٢٤٨٢٧٠٧٤

الفهرسة بدار الكتب المصرية

كلاود، هنري.
الحدود في الزواج/ هنري كلاود، جون تاونسند؛ ترجمة: زكريا فاخوري؛ مراجعة د. فنيس نيقولا.- ط١ - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩
٣٠٤ ص؛ ٢٢ سم
تدمك ٩ ١٦٦ ٣٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨
١- العلاقات الأسرية ٢. الزواج (المسيحية)
أ- تاونسند، جون (مؤلف مشارك)، ب- د. زكريا فاخوري (مترجم)
ج- العنوان ١٩٠

رقم الإيداع : ٢٤٩١٦ / ٢٠٠٩

ISBN :978 - 977- 384 -166-9

المحتويات

تموج الحياة اليومية بالعديد من الأسئلة التي تثير لدينا الرغبة في قول "لا"، ولكن عادة عندما ننكمش خوفًا من استخدامها، ننزلق بالانخراط في مشروعات أو إستثمارات أموال بطرق غير متوافقة معنا، أو بحضور حفلات وأنشطة نعلم مُسبقًا أننا نكرهها. عمليًا، نحن نهدر العديد من مواردنا الشخصية الثمينة: الوقت، الجهد، والمال، علي أشياء قد لا تفيدنا، فيما يكون بإمكاننا حماية أنفسنا ومواردنا بـ "لا" وحدها.

هذا الكتاب بمثابة خريطة تفتح أمامنا مساحات نحتاج إليها في حياتنا بعيدًا عن الإحساس بالذنب، والعودة إلي حياتنا من جديد؛ **ليس بأن نقول "لا"، مثلما أخطأ وأساء الكثيرين فهمها، بينما متي نقول "لا"، وأيضاً عندما نقول "نعم"**. إن فكرة الحدود هي فكرة أن تكون حرًا، لتصنع الخير **"الشئ الصحيح"**. وهي هنا لا تتعارض مع الخضوع حيث أن الشخص الحر هو وحده الذي يخضع.

فالقصد من هذا الكتاب هو مساعدتنا في الكف عن المُعاناة نحو الإتجاهات الخاطئة حتي لوكان شركائنا لا ينمون في الاتجاه الصحيح، فعلي الاقل نستطيع باتباعنا الأُسس الذي يتكلم عنها الكتاب، والتي **إختبرتها شخصيًا مع عملائي في جلسات المشورة**، أن تُبقي أنفسنا سليمين بدون مُحبطات. **لقد رأيت العديد من المواقف الجيدة حينما كف فيها الزوجان عن الصرفات السلبية والتزمر والغضب وبدأوا في إتخاذ إجراءات سليمة نحو حل المُشكلة.**

لا يفوتني الإشادة بكاتبي هذا الكتاب د. هنري كلاود& د. جون تاونسند، الذين سبق وأن قدما لنا سلسلة من كُتب الحدود مع تطبيقاتها العملية، بأمانتهما العلمية والروحية، ودورهما الريادي الفعَّال في مجال المشورة المسيحية. كما أتقدم بالامتنان والتقدير **"للجنديين المجهولين"** الذين قاما بتمويل ترجمة هذا العمل، والذي لولا احترامي للحدود التي وضعاها ونزولاً علي رغبتهُما لكنت أود أن اشكرهُما جهارًا ولكني اقول **"له ولها" "فابوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية" (مت ٦: ١٨)**. راجيًا من الرب يسوع المسيح له المجد ان يجعل هذا الكتاب سبب تغيير واستنارة لكثيرين.

د. زكريا شوقي فاخوري
دكتوراة في علم النفس والمشورة الاسرية
مؤسس ورئيس مركز الفخاري للمشورة الاسرية والتنمية البشرية
عضو رابطة الاخصائين المُشيرين بكندا
عضو رابطة الاخاصئين النفسيين بمصر

قصة زوجين

تناولتُ أنا (د. تاونسند) طعام العشاء في مرتين متباعدتين مع عائلتين من أصدقائي؛ العائلة الأولى هي زوج وزوجة كان قد مر على زواجهما أكثر من أربعة عقود، أي أنهما الآن يعيشان مرحلة "السنوات الذهبية" وهي مرحلة يزدهر فيها الزواج ويُتَوَّج بكل مشاعر الحب، وتقوَى العلاقات بين الزوجين، لكني شعرت بالدهشة بسبب الفروق الهائلة بينهما.

لقد استمتعت بالوقت الذي قضيته مع هارولد وسارة أثناء تناول طعام العشاء في "بوفيه مفتوح". حيث تقوم بإحضار طلباتك بنفسك بعد أن تحصل على تذكرة بأصناف الطعام التي تود تناولها. كنا قد انتهينا من تناول الطعام وبدأنا نستعد لتناول الحلوى، أخرج هارولد بطاقة تناول الحلوى من جيبه وألقاها أمام زوجته وقال "سارة.. الحلوى"! لَمْ يُقدّم الرجل طلبه بقوله من فضلك يا سارة، أو هل يمكنك إحضار الحلوى؟، وطبعًا لَمْ يعرض أن يقوم هو بإحضار الحلوى لها!!

توقع هارولد أن تمتثل سارة لأمره — الذي نطقه في كلمتين فقط — بكل خضوع، أمَّا أنا فلم أعرف ماذا أقول، ولذلك جلستُ في مكاني أراقب الموقف. كان من الواضح أن تحكُّم هارولد الواضح قد أحرج سارة فظلت جالسة في مكانها لبضع ثوانٍ تفكّر فيما تفعله، ويبدو أنها استجمعت قواها ثم قالت بهدوء ولكن بصعوبة: "لماذا لا تُحضر لنفسك ما تريده من الحلوى؟".

نظر إليها زوجها مُندهشًا فهو بالطبع لَمْ يكُن مُعتادًا على رفض أوامره، ثم تمالك نفسه وألقى نكتة سخيفة

عن النساء المتعاليات المتكبّرات وترك المائدة ليحضر الحلوى، وعندما ذهب قالت سارة "آسفة جدًا، لَمْ أستطع أن أترك الأمر يَمرُّ هكذا أمام أصدقائي". لقد شعرتُ بالأسى لسارة ولاحظت أن رد فعلها تجاه زوجها في هذه الليلة كان الاستثناء وليس القاعدة. أمَّا الملاحظة الأعمق فهي أن سارة وهارولد تربطهما علاقة شرعية لكنها غير عاطفية، ولم يجمع قلبيهما نسيج واحد.

أمَّا فرانك وجوليا فقد كانا مختلفين. كنت في جولة سفر واستضافني الزوجان على العشاء، ذهبنا معًا إلى منزلهما بعد العشاء وحان وقت العودة إلى الفندق بعد أن أمضيت معهما بعض الوقت، واحتجت إلى (توصيلة) للفندق وكانت جوليا تعمل مثلي في المشورة وتُعتبر المُنسّقة لرحلتي، فهي التي كانت تهتم بانتقالاتي إلى الاجتماعات والارتباطات الأخرى المتعددة التي سأحاضرُ فيها. لذا كان من الطبيعي أن تقوم هي بمشوار عودتي للفندق مرَّة أخرى إلَّا أن فرانك نظر لزوجته وقال: "يبدو عليك التعب يا حبيبتي.. سأقوم أنا بتوصيل جون لفندقه". وكنت أرى بوضوح على وجه جوليا حيرتها بين أدائها لواجبها تجاهي وحاجتها للراحة. وأخيرًا قالت: "حسنًا، شكرًا لك". وأوصلني فرانك إلى الفندق.

وفى اليوم التالى من المؤتمر، تكلمت مع جوليا بخصوص اللطف الذي أبداه فرانك وعرْضه توصيلي وحيرتها لقبول عرضه. قالت: "لَمْ يكن الأمر هكذا من قبل، فعندما كنا في العشرينات لَمْ يكن يُقدِّم ذلك العرض، وأنا أيضًا لم أكُنْ أقبل منه ذلك، ولكننا تفاهمنا على تلك الأمور في تلك الأيام وكان عليَّ أن أضع حَدًّا لبعض المشاكل بعدما أوشك الأمر لأن يؤدي بنا إلى الطلاق".

لقد كانت فترة عصيبة، ولكنها أثمرت، فلم يَعُد أحدُنا يتصوَّر حياته بدون الآخر. وبعد قضائي فترة معهم لاحظت أن قلبَي جوليا وفرانك مندمجان معًا وأنهما مترابطان عاطفيًا.

وعلى الرغم من أن كلًا من الزوجين لديه خبرات زوجية، اكتسبها على مر السنين إلَّا أن الحب وعلاقة كل طرف بالآخر أخذت أطوارًا مختلفة جدًا. فهارولد وسارة لَمْ يتمكّنا من تبادل المحبّة بعمق ويتواصلا مع بعضهما البعض، لأن هارولد سيطر على سارة، وهي سمحت له بالسَيْطرَة عليها. لقد كان لديهما ما ندعوه نزاعات الحَدّ الكبرى، والتي فيها يتعدّى أحد الطرفين خطوط مسؤولية واحترام الآخر. فعندما يكون أحد الطرفين مُسيطرًا على الآخر فإن المحبة بينهما لا يمكن أن تنمو بعمق وبالتمام، إذ ليس هناك حرية.

كان من الممكن أن ينتهي كلٌّ من فرانك وجوليا بنفس الطريقة، ويمكنني القول بأنهما قد بدآ بنفس الطريقة، في سنوات زواجهما الأولى. فرانك سيطرَ، وجوليا امتثلتْ. على أية حال، واجهت جوليا المشكلة، ووضعت الحدود وتحسّبت للعواقب، وبذا نما زواجهما. ومن الواضح أن كلًا الزوجين كانا يحصدان ثمار طريقة إدارتهما لحياتهما منذ بداية الحياة الزوجية. لقد حصد الزوجان الأولان نتيجة حزينة، أمَّا الزوجان الآخران فقد حصدا السعادة.

حياتك تَبدأُ الآن

إنْ كُنت تقرأ هذا الكتاب، فهذا يعنى أن الزواج أمرٌ مُهِّم بالنسبة لك. فقد تكون سعيدًا في زواجك وتريده أن يستمر في النمو. وقد تكون في صراع مع بعض المشاكل، كبيرةً كانت أم صغيرة. وقد تكون أعزب وترغب في الاستعداد للزواج. أو قد تكون مُطلّقًا وتريد أن تُبعد نفسك عن أى عذاب قد مررت به إذا ما تزوجت مرَّة أخرى.

إنَّ الرغبة العُظمى في الحياة، لدى معظمنا لن تكون إلَّا الرغبة في محبة والتزام تجاه شخص واحد، تتشارك معه الحياة، طوال العُمر. فالزواج من أعظم عطايا الله للبشرية: فهو سر الحياة "..مِنْ أَجْلِ هَذَا يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ، وَيَكُونُ الاِثْنَانِ جَسَداً وَاحِداً" (أفسس ٥ : ٣١ – ٣٢).

الزواجُ أولاً وقبل كل شيء محبَّة المحبَّةِ. فالزوجان يرتبطان معًا للرعاية، والاحتياج، والتراحم. وقيم الشخصين، اللذين يمكنهما التغلب على الإيذاء، وعدم النضج، والأنانية لتشكيل الشيء الأفضل مما يمكن أن يصل إليه شخص بمفرده. إنَّ المحبة هي قلب الزواج، إذ أنها في قلب الله نفسه (١ يو ٤ :١٦).

عندما يكون شخصان حُرّان في الاختلاف، سيكونان حُرّين في المحبَّة.
وعندما لا يكونا حُرَّانْ، سيعيشان في الخوف، ويموت الحب.

إلَّا أن الحب وحده غير كافٍ، فعلاقة الزواج تحتاج لمكوّنات أخرى للنمو والازدهار. تلك المكونات هى الحريةٍ والمسئولية. فعندما يكون كل مِن الطرفين حُرًّا في الاختلاف، فسيكون حُرًا أيضًا في المحبَّة. وإذا لَمْ يكونا حُرَّين، فسيعيشان في خوف، ويموت الحب: "لاَ خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ" (١يوحنا ٤ :١٨). عندما يَتحمَّل كلا الطرفين المَسئولِيَة معًا تجاه ما هو الأفضل لزواجهما، يُمكن للمحبَّة أن تنمو بينهما. وإن لَمْ يفعلا، فإن أحد الطرفين يتحمل مسئولية أكبر من الآخر ويرفضها، في حين أن الطرف الآخر لا يتحمل نصيبه من المسئولية فيصبح إمَّا متمركزًا حول ذاته أو مُتحكمًا في الآخر. إنَّ مشاكل الحرية وتحمل المسئولية في الزواج تحوّل الحب إلى صراع. ويصبح كنبات بلا تربة جيدة، وبذا تشق العلاقة الزوجية طريقها بصعوبة في بيئة تفتقر للود.

الحدود في الزواج تتعلق أساسًا بالحب، وكيفية ترفيعه، وتنميته، وتطويره، وأيضًا إصلاحه. وما نسعى له هو مساعدتك على تطوير الحب عبر تهيئة مناخ أفضل له: وطرفا هذا المناخ: الحرية، والمسئولية. وهنا يبرز دور الحدود، أي خطوط الملكية الشخصية، حيث يُعزِّزانَ المحبَّة بمُسَانَدَة الأفراد.

منذ عدّة سنوات كتبنا كتاب الحدود: متى تقول نعم ومتى تقول لا، لتُسيطر على حياتك لأننا رأينا بأن العديد من صراعات الأفراد الشخصية والروحيّة هي نتيجة غياب الهيكلية ونقص الحدود. فهم لا يستطيعون قول "لا" للشخص المُسيطر أو غير المسئول، لذا فدائمًا ما يكونون تحت سيطرة مطالب الآخرين عليهم. ومنذ ذلك الحين، طلب منا كثيرون أن نضع كتابًا عن "وَضع الحدود في الزواج، علّه يُمكّنهم من حل المشاكل قبل أن تبدأ؟" وقد رأينا أنها فكرة جيّدة، والنتيجة هذا الكتاب.

حان الوقت لكي تضع حدودًا لحياتك الزوجية

وكما سترى، فالشخصية هي العامل الرئيسى هنا. فعندما تنمو الشخصية تنمو بالتالي القدرة على وضع وقبول الحدود في الزواج، ونضوج هذه العلاقة يتوقف على سماع كلمة "لا" وإن قبولها هو طريق النضوج، ومقاومتها سمة لعدم النُضج.

يعتقد العديد من الأشخاص بأن الإنسان كما ينمو بدنيًا فإن مشاعره أيضًا تنمو تلقائيًا، لكن ذلك ليس صحيحًا. وإن كان العُمر مطلبًا ضروريًا لكنه غير كافٍ للنمو. فهناك أشخاص كبار في السن لكنهم غير نَاضجيْن، في حين هناك أشخاص أصغر سنًا وأكثر نضجًا. فهارولد وسارة مازالا يتعاملان بأسلوب لا يتميز بالنضج مع موضوعات الحدود القديمة جدًا، في حين أن فرانك وجوليا انتهيا منها ووصلا إلى مراحل أكثر عمقًا في الحب والنضج. إنَّ ما نحاول الوصول إليه هو أنه يجب أنٍ تبدأ في التعامل مع حدودك في الزواج اليوم. وكما علمنا الكتاب المقدس "مُفْتَدِينَ الْوَقْتَ لأَنَّ الأَيَّامَ شِرِّيرَةٌ" (أفسس ٥ :١٦). فأن تأخذ المبادرة لتتعامل مع حدودك اليوم فإنَّ ذلك سَيُؤثِّرُ على بقيّة حياتك الزوجية. والذي تتجاهله أو تخشى مواجهته يؤثر عليك بنفس الطريقة. فإما أن تتوجّه لأسلوب هارولد وسارة أو فرانك وجوليا، فأنت تفعل ذلك، ومن الآن.

فقد تكونا أنتما الاثنان منفتحين لفكرة وضع الحقائق والحدود وقبولها فيما بينكما. فذلك الانفتاح سيجعل تلك العملية أكثر سهولة، لأنكما تسيران معًا على نفس الطريق فيما يتصل بالقيم والنمو الشخصي. أو لَرُبَّما يَكون لديك زوج/ زوجة معارضًا للحدود، وقد يكون ضيِّق الأفق أيضًا وهذا يُمكن التعامل معه أيضًا.

نظرة عامة

لقد نظَّمنا هذا الكتاب في عدّة أجزاء. **الجزء الأول:** "فهم الحدود" وفيه نقدم لك فكرة الحدود (أو نمدك بجرعة منعشة عنها) وكيفية تطبيقها في زواجك ومع نفسك. **الجزء الثانى:** "بناء الحدود في الزواج" ويتعامل مع ضرورة التوحيد بين نفسين منفصلتين، بما فيها من معتقدات أساسية تدعم حدود الزواج، وكيفية وضع الحدود تجاه الأشخاص والمؤثرات الخارجية. **الجزء الثالث:** "حل النزاعات في الزواج"، وفيه نَصف ستة نوعيات من الصراع وكيفية وضع الحدود، سواء مع زوج يقبل الحدود، أو مع زوج يقاومها. **الجزء الرابع:** "سوء فهم الحدود في الزواج" يلقى نظرة على بعض طرق سوء استخدام الحدود في الزواج. هذه الأجزاء تقدم المعلومات العملية، والأمثلة، والجداول، والاقتراحات لمساعدتك على تطبيق مفاهيم الحدود في زواجك.

> **فكرة الحدود في الزواج لا تتعلق بإصلاح أو تغيير أو مُعاقبة شريك حياتك**

توضيح لإساءة الإدراك

نحن بحاجة لأن نوضح أن فكرة الحدود في الزواج لا تتعلق بإصلاح، أو تغيير، أو مُعاقبة شريك حياتك. فإذا لَمْ تستطع التحكم في نفسك، فإن الحل ليس هو أن تتعلم التحكم في شخص آخر. بل الحل أن تتعلم ضبط نفسك، وهو أحد الثمار التسعة للروح (غلاطية ٥: ٢٣). كذلك لا

تتخذ هذا الكتاب كوسيلة لجعل شخص آخر ينمو وينضج، فالكتاب يتناول بالأكثر تحمل مسئولية حياتك الشخصية حتى تكون حياتك الزوجية في أمان وحماية وهنا يمكنك أن تحب وتحمى زوجك / زوجتك.

ولهذا فمرحبًا بكتاب الحدود في الزواج! ونرجو أن يكون مصدر مساعدة بغض النظر عن ظروف حياتك العائلية. وندعو الله أنك عندما تتعلم أن تقول كلمة "لا" وهي الكلمة الحسنة في حياتك الزوجية، فإن المسئولية، والحرية سيساعدان المحبَّة لتتجذر وتتعمّق في قلبك أنت وشريك حياتك. فليبارككما الله.

د.هنري كلاود

د.جون تاون سند

نيوبورت بيتش – كاليفورنيا

١٩٩٩

الجزء الأول

إدراك معنى الحدود

١

ما هي الحدود، على أي حال؟

أمام المدفأة، جلست ستيفاني تحتسي فنجانًا من الشاي وهي تُفكِّر فيما سيحدث في تلك الليلة. لقد ذهب زوجها ستيف إلى فراشه في ساعة مبكرة من الليل، ولكن شعورها بالألم بأحشائها كان يمنعها من اللحاق به إلى الفراش، لقد كان ذلك الشعور يجذبها بالفعل بعيدًا عنه. وقد شعرت بالارتياح عندما قال إنه مُتعَب، وذلك لأنها لَمْ تكن تعلم ما الذي كانت ستفعله لو طلب منها أن تطارحه الفراش. شعرت بالارتياح، مع أنها كانت تعلم أنه ليس بعلامة جيدة لعلاقتهما الزوجية.

وعندما أخذت تتأمل في أحداث تلك الليلة وجدت نفسها تُجمِّع مشاعرها، ليس فقط بما حدث في ذلك المساء بل بكل ما جرى خلال السنوات القلائل الماضية، فقد كانت تتباعد عن ستيف أكثر، فأكثر. كانت تعرف أنها تحبه، وستظل تُحبّه للأبد، ولكنها فقط لَمْ تكن تعرف كيف تتغلب على فتورها نحوه. كان لديها شعور سلبي تجاه علاقتهما، ولا يمكنها تغيير ذلك الشعور.

"كوني مُحدّدة.. ما الأمر؟" هكذا كانت تسمع صوت صديقتها جيل وهي تُردد على مسامعها هذا السؤال. فلقد كانت "جيل" أفضل منها في ترتيب أفكارها ومشاعرها.

وعندما قامت ستيفاني بترتيب أفكارها إجابةً على أسئلة

"جيل" التي تواردت على ذهنها، جاءت الإجابة بصورة سريعة مفاجئة، وكانت تستعرضها كأنها ترى شريطاً سينمائياً مُحملاً بسلسلة من الذكريات. فلقد مرَّ أمام ذهنها الوقت، والمحادثات التي دارت بينها وبين ستيف، وكأنها مراقبة للأحداث عن بُعد. فلقد استرجعت، أولاً، تلك الليلة التي تجاهل فيها رغبتها بالخروج لتناول العشاء. ولقد تجاهل ما تقوله، عدة مرات، أثناء تناولهما الطعام وكأنه لَمْ يسمعها.

وعندما حلَّ موعد الأجازة، والتي كانت تتمنى أن تقضيها معه في مكان هادئ جميل فوق الجبال، وحدهما منفردين، رغب هو في تمضيتها في مدينة كبيرة "تَضج بالحركة" وكالعادة؛ كان عليها تنفيذ رغباته هو.

ثم كانت ترغب في العودة، مرَّة أخرى، للجامعة لتكملة دراستها، بعدما اتفقا على ذلك حين انسحبت هي من الدراسة في السنة الأخيرة ليلتحق هو بكلية الحقوق. وكلما أثارت هذا الموضوع، كان يشرح لها لماذا يرى أن الفكرة، في الوقت الحالي، لا تناسبهما. قضت ستيفاني وقتًا صعبًا لتتقبل ذلك الأمر. وكل ما كان يقوله، في الواقع، هو أن الوقت لَمْ يكن مُناسبًا له.

وهناك مشاهد أخرى دارت في مخيلتها، ولكن تلك العبارة "لأجل خاطره" يبدو أنها سادت على الكل. كانت علاقتهما موجهة أكثر "لإرضائه هو" أكثر من "إرضائها هي". وكلما كانت تُفكِّر في ذلك الأمر تشعُر بالغضب والسخط، إلّا أنها كانت تتراجع بسرعة عن تلك المشاعر السلبية.

والنتيجة؛ أنَّها كانت تقول لنفسها: الحب مليء بالتضحية، ولكنها كلما حاولت أن تضحي بنفسها من أجل ذلك الحب، شعرت كما لو أنها تضحي بكل شيء في حياتها، وبالرغم من ذلك فإنها لَمْ تجد الحب كمقابل لتلك التضحية.

كانت الأفكار تتزاحم في رأسها، وأخذت تحملق في النيران المشتعلة أمامها لفترة طويلة، ثم ابتلعت آخر رشفة

من فنجان الشاى وذهبت لفراشها متمنية أن يكون ستيف نائمًا.

أهمية وجود الحدود

كيف وجدت ستيفاني نفسها في ذلك الوضع، بعد تلك السنين الطويلة من الزواج؟ ما الخطأ الذي حدث؟ لقد كانت بداية حياتهما قوية، فلقد كان هو كل ما تتمناه في هذه الدنيا. لقد كان حنونًا، وقويًا، وناجحًا، ويتمتع بروح الدعابة. كان ستيف يجسّد لها كل ما تتمناه. ولكن مع مرور الوقت، بدأت علاقتهما تفتقر للعمق والود. ولم تستطع أن تفهم كيف أنها تحب شخصًا بذلك العمق ولا تجد منه سوى القليل عبر مشوار حياتهما.

تتنوّع المشاكل التي تواجه الكثير من الأزواج، ولكن الحيرة واحدة في كل الحالات. فهناك زوجة تشعر بفقدان شيء ما، لكنها لا تعرف ما هو. وهي تحاول أن تتصرّف التصرفات الصحيحة. فهى تقدم التضحيات، وتلتزم بواجباتها تجاهه، وتعتقد أنها تبذل أقصى ما في وسعها. وبالرغم من كل ذلك، لَمْ تنجح في إيجادِ علاقة حميمة، بل ما هو أسوأ من ذلك، إذ لَمْ تتمكن من تجنُّب الشعور بالآلام.

وفي بعض الحالات يخفي الاضطراب نفسه، خلف أقنعة أخرى للمشكلة مثل: الإدمان، أو عدم تحملِ المسئولية، أو عدم ضبط الأمور. فتقول الزوجة: "لو لَمْ يكن مُسيطرًا لذلك الحد". أو يقول الزوج: "لو أنها توقفت قليلاً عن الإسراف". فالزوجان يعتقدان أنه بإمكانهما إيجاد تفسير لفتور علاقة الودِّ بينهما، وذلك لوجود "مشكلة ما". وقد يندهشان عندما يكتشفان أنه حتى بعد اختفاء المشكلة فإنَّ العلاقة فيما بينهما تستمر بدون حب أو ود.

في بعض الحالات الأخرى، قد لا تكون هناك أي "مشاكل" ولكن العلاقة الزوجية لَمْ تعد كما كانت في بداية الزواج. قد يتوافر الإلتزام الشديد لدى الطرفين، ولكن يختفى الحب، والود، والتبادل العميق في المشاعر بين الزوجين. لماذا يحدث هذا لشخصين ملتزمين جدًا بعلاقة الزواج؟

خلال عملنا مع الأزواج لعدة سنوات طويلة، لاحظنا أنه مع المحاولات العديدة المستمرة لإيجاد الحب وتحقيقه بين الزوجين، تظهر قضية واحدة مرارًا وتكرارًا وهي: الحدود. فعندما لا تُؤسَّسْ الحدود في بداية الزواج، أو حينما تنهار، فإن الزواج أيضًا ينهار. أو أنَّ الحب لا ينمو بعد أن كان هناك إعجاب وانجذاب فيما بين الزوجين ولا يصلان إلى "المعرفة" الحقيقية لبعضهما البعض، والقدرة على الإلتزام الدائم بالحب والنمو كأفراد، وكأزواج— وهو الإلتزام البعيد المدى وهو قصد الله. فلكي تنمو العلاقة الحميمة وتتطور بين الزوجين فلابد من وجود حدود.

لنضع هذه الفكرة في أذهاننا، ففي هذا الفصل سوف نرسم صورةٍ كبيرة لما تكونه تلك الحدود. سوف نُقدّم تمهيداً لمن لمْ يسمعوا، ولم يقرأوا كتابنا "الحدود" وأيضًا لهؤلاء الذين قرأوه ليُنعشوا ذاكرتهم.

ما هي الحدود؟ بأبسط المعاني، الحدود هى حدود الملكية. فهي تشير إلى بداية ونهاية أي شيء. على سبيل المثال، إذا ذهبت إلى إدارة الحي في محافظتك وبحثت عن عنوانك فمن المحتمل أن تحصل على خريطة توضح لك حدود الملكية. وبذلك يمكنك أن تعرف من أين تبدأ ممتلكاتك وأين تنتهى ملكية جارك - وهذا يعتبر أساسًا للجوار مع جيرانك.

حق الملكية

إذا عرفت حدود الملكية فيمكنك أن تعرف من يمتلك الأرض ففى الملكية المادية، نقول إنَّ فلاناً أو فلانةً "يمتلك" الأرض وما عليها من أشياء.

وفي العلاقات الإنسانية، فإن الملكية أيضًا هامة جدًا. فإذا علمت ما هي حدود علاقتنا فسوف أعرف من الذي "يملك" الأشياء مثل المشاعر، والاتجاهات، والسلوكيات أيضًا. وأعرف ما يختص بها. فإذا كانت هناك مشكلة مع واحدة من تلك، فأنا أعلم مع من تحدث المشكلة. فإن العلاقة، كالزواج، تتطلب أن يكون لكل فرد روح الملكية لنفسها أو لنفسه.

لقد شهدت أنا (د. كلاود) ذلك التقصير في الملكية فيما بين الأزواج مؤخرًا. فحين لجأت كارولين و جو للاستشارة الزوجية، قالا إنَّهما لا يمكنهما التوقف عن الجدل مع بعضهما البعض. وعندما سألتها عن سبب ذلك، أجابت كارولين "إنه غاضب جدًا طول الوقت، ويثور بشدة لدرجة تؤذيني بالفعل؛ وهو في بعض الأحيان بخيل جدًا".

اتُّجهت إلى جو وسَألتُ "لماذا تثور بشدة الي هذا الحد؟" وبدون الحاجة للتفكير لثانيةٍ، أجابَ "لأنها تُحاولُ دائمًا السيطرة عليَّ وعلى حياتى". وشعرت كأنني أشاهد لعبة البينج بونج، نظرت إلى الجانب الآخر للطاولة وسألت كارولين: "لماذا تحاولين السيطرة عليه"؟

مرَّة ثانية، وفي جزء من الألف من ثانية، أجابت، "ذلك لأنه مستغرق تمامًا في أموره الخاصة بحيث إنه لا يعطيني شيئًا من وقته أو اهتمامه". كُلّ منهما يلوم شريكه على سلوكه الخاص.

وعندما اندمجا فيما يفعلانه، استكملْت أسئلتي "لماذا لا توليها اهتمامك الخاص؟".

فأجاب بسرعة"ذلك لأنها كثيرة الإلحاح ومسيطرة - وعليَّ أن أهرب منها بأي طريقة".

وكمحاولة أخيرة مني لكي أجعل كلاً منهما يتحمل مسئولية سلوكه، سألتها لماذا تلحّين عليه، وبدون أن تفكر لحظة أجابت "لأنه لا يرغب في أي شئ أريده أنا".

وكنت أريد أن يلاحظا حركة رأسي وهي تتحرك، ذهابًا وإيابًا، كلما سألت أيًا منهما سُؤالًا: "لماذا أنت... "؟ وكان الجواب المُعطى دائمًا شيئًا عن الشخص الآخر. فقد كانت كُرة المسئولية تُعاد إلى الشبكة في كل مرَّة تستقر في مرمى الآخر. فلم يتحمل أيٌ منهما المسئولية تجاه سلوكه أو سلوكها. وفي ذهن كل منهما أن الشخص الآخر هو "السبب" في كل ما يجري!

كمْ كنتَ أتمنى أن يقول جو، على سبيل المثال "إنني أغضب منها لأنني لستُ ناضجًا بالقدر الكافي لأستجيب لها بشكل مُساعد أكثر. وأنا آسف جدًا لهذا، وأحتاج لمساعدة. أريد أن أكون قادرًا على الاستجابة بشكل صحيح مهما كان سلوكها. فهل يمكنك مساعدتي؟". جواب كهذا سيكون وقعه كوقع الموسيقى على أذنيْ المُشير. ولكن، مع هذين الزوجين، نحن بعيدون تمامًا عن تلك السيمفونية.

وأحسست كما لو أني عريان في جنة عدن، كما حدث مع آدم عندما واجه الله بعدما أخطأ (انظر تكوين ٣: ١ - ١٣). لقد اختار آدم عصيان أمر الله بعدم الأكل من شجرة معرفة الخير والشر. وليس هناك شك في ذلك، فقد قام آدم بذلك فعلاً. وعندما سأل الله عما حدث، كان أيضًا لديه نفس القصور في الإحساس بالملكية كما رأينا مع كارولين وجو.

كانت كُرةُ المسئولية تُعاد في كُلّ مرة كانت تستقر في مرمى الآخر. فلم يتحمّل أيُّ منهما المسئولية تجاه سلوكه أو سلوكها.

سأله الله: "مَنْ اعْلَمَكَ انَّكَ عُرْيَانٌ؟ هَلْ اكَلْتَ مِنَ الشَّجَرَةِ الَّتِي اوْصَيْتُكَ انْ لا تَاكُلَ مِنْهَا؟".

فَقَالَ ادَمُ: "الْمَرْاةُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَعِي هِيَ اعْطَتْنِي مِنَ الشَّجَرَةِ فَاكَلْتُ". لقد ألقى آدم باللوم على زوجته نتيجة لسلوكه هو. تمامًا مثل جو. ومثل الكثيرين منا "أنا فعلت ... بسببك أنت". نفس المشكلة حدثت مع حواء عندما سألها الله عن سلوكها فانظر ماذا حدث:

فَقَالَ الرَّبُّ الالَهُ لِلْمَرْاةِ: "مَا هَذَا الَّذِي فَعَلْتِ؟" فَقَالَتِ الْمَرْاةُ: "الْحَيَّةُ غَرَّتْنِي فَاكَلْتُ". نرى أن حواء بررت عصيانها على الله وسلوكها بخداع الحية لها. "لولا الحية..."

في الواقع، أنَّ كارولين وجو مثل أدم وحوّاء، ومثلي أنا وأنت "لولا تصرفاتك، لكنت أكثر حُبًّا وأكثر تحملاً للمسئولية".

ولهذا فإن الطريقة الأولى التي تساعدنا هي توضيح الحدود هو معرفة من أين ينتهي الشخص وأين يبدأ الآخرون. وما هي المشكلة وأين هي؟ هل المشكلة فيك، أم فيَّ أنا؟ فبمجرد أن نَعرف الحدود، نعرف ما الذي يجب أن نمتلك أيًا كانت المشكلة التي نتصارع معها. على سبيل المثال، لَمْ يتحمل جو المسئولية تجاه مشاعره، ولم تتحمل كارولين المسئولية تجاه سلوكها. إنَّ "تحمل المسئولية" هذا هو أمر ضروريّ في أي علاقة وخاصة الزواج.

تَحمَل المسئولية.

الحدود تساعدنا على تحديد مَنْ مسئول عَنْ ماذا؟. فإذا عرفنا من هو المسئول فإننا نعلم من الذي يجب عليه أن يتحملها. فإذا جعلت جو يعرف أن ردود أفعاله هي مشكلته وليست مشكلة كارولين، لأمكنني آنذاك مُساعدته على تَحمُّل المسئولية لتغير ردود أفعاله. فهو يري أنّها يجب أن تَتغيّر هي حتي يتغير رد فعله هو. ومن وجهة نظره هو، لو لَمْ تكن مُسيطرة عليه بهذا القدر، على سبيل المثال، فلن يُصاب بهذا الغضب الشديد.

إذا أمكننا رُؤية أن المشكلة هي مشكلتنا وأننا مسؤولون عنها ، لأمكننا امتلاك دفّة التغيير. ومن أول وهلة ، بما نحن مخوَّلون.

فإذا ما اكتشفنا من هو المسئول عن المشكلة، سيكون لدينا فرصة للتغير. فإنْ أمكننا رؤية أن تلك المشكلة هي مشكلتنا وبأننا مسؤولون عنها، لأمكننا امتلاك دفّة التغيير. ومن أول وهلة، بما نحن مُخوَّلون. عندما شعرت كارولين أنها مسئولة عن التعاسة التي تظن أنّ جو سببها شجعت نفسها على تغيير هذا الشعور المتسم بالعجز والضعف، بغض النظر عما يفعله جو. وعندما بدأت بتحمُّل مسئولية ردود أفعالها تجاه جو، أمكنها أن تعمل على تغييرها. على سبيل المثال؛ تَعلّمتْ ألا تسمح لغضبه بأن يُؤثر عليها، وأن تتفاعل معه بصورة أكثر مباشرة. وتعلمتْ أيضًا أن

تتوقف عن الإلحاح عليه لعمل أشياء بعينها، وبدلاً من ذلك كانت تعرض امامه الاختيارات إذا ما طلبت شيئاً.

تَتضمَّن المسؤوليةُ التفاعلية أيضًا. انه إذا ما كان هناك شئ يجب عمله فإن ذلك العمل سيتم بسبب إجراء تتخذه. فنحن بحاجة لتغيير بعض المواقف، أو السلوكيات، أو ردود الأفعال، أو الاختيارات. ويجب أن نُشارك بصورة فعالة في اتخاذ القرار بالنسبة لأي مشكلة قد تواجهنا، حتى وإنْ لَمْ يكن هذا خطأنا.

بمجرد أن عرف جو أن غضبه كان مشكلته هو وليس كارولين، تَحمَّل مسئولية ذلك. ولقد تعلم أنه "لن يغضب" مرَّة أخرى وذلك ليس لأن كارولين قد تغيرت. بل لأن علاقته بها قد نضجت، وتعلَّم أن يكون رد فعله مُختلفًا عما يصدر عنها من أفعال. وتعلم من سفر الأمثال ما يوجهنا في سلوكنا- بأن قِلةَ الحدودِ والغضبِ يَتماشيانِ مع بعضهما البعض: "مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُورٍ الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ" (أمثال ٢٥: ٢٨).

يجب أن نُشارك بصورة فعالة في اتخاذ القرار بالنسبة لأي مشكلة قد تواجهنا، حتى وأن لَمْ يكن هذا خطأنا.

وتعلَّم أن لا تكون أفعاله مجرد ردود فعل، بل عليه أن يُعيد التفكير مليًا في الخيارات المتاحة، لمحاولة معرفة من أين ينبع غضبه وأحاسيسه التي تجعله يشعر أن زوجته تمثل تهديدًا له. وهناك العديد من الأشياء الأخرى أصبحت جزءًا من نموه، ولكنها بدأت بوضع الحدود، وتحديد الأشياء الواجب عليه تَحمُّل مسئوليتها. يجب أن يتحمل كل من الطرفين المسئولية تجاه الأشياء التالية.

- المشاعر.
- التوجهات.
- السلوكيات.
- الخيارات
- الحدود.
- الرغبات.
- الأفكار.
- القيم.
- المواهب.
- الحب.

تُخبرُنا المسئولية بأننا أشخاص يجب أن نتعامل مع مشاعرنا ونتعلم كيف نشعر بشكل مختلف. فمواقفنا— وليست مواقف أزواجنا— هي ما تجعلنا نشعر باليأس والضعف. كَيفَ نَتصرَّف وكَيفَ نَتجاوب هذا جزء من المشكلة، ويجب أن نُغيّر هذه الأنماط. فنحن نسمح لأنفسنا بأن نُساق إلى خارج حدود معينة، وبعد ذلك نصبح ناقمين أو ضعفاء. فنحن لا نحول الرغبات إلى أهداف محققة، أو لا نتعامل مع رغباتنا المريضة.

المسؤوليةُ تُمكِّنُنا أَنْ يَكُونَ لْدينا حياة محترمةً فقد أعطي الله آدم وحواء المسئولية التي تُمكّنهم من أن يكون لديهم حياة نتمناها كلنا— حياة مليئة بالحب، وبيئة محيطة بنا رائعة، والكثير من الفرص لتفعيل مواهبنا وقدراتنا. لقد أعطاهما الفرصة والقدرة لجعل الحياة بحسب اختياراتهما. وعندما لَمْ يختارا طريقة الحياة المُعطاة لهما، تحملا مسئولية اختيارهما أيضًا، كما هو الحال مع ما نفعله نحن.

نحن لَسنا تحت رحمة سلوك أو مشاكل أزواجنا.

لكن الأخبار السارَّة عن الحدود هي أن خطة الله بخصوص المسئولية لَمْ تَتغيّر. فنحن لَسنا تحت رحمة سلوك أو مشاكل أزواجنا. فكل زوج يمكنه التَصرُّف

لتَجَنب أن يكون ضحية لمشاكل الطرف الآخر، والأفضل من ذلك أنه يمكنه أن يغير ويُحسّن علاقة الزواج نفسها. وسنوضح لك فيما بعد في ذلك الكتاب كيف يمكنك تغيير زواجك نحو الأفضل، حتى وإن لم يكن زوجك/ زوجتك يَهتم بالتغيير. ولكن العملية تبدأ دائمًا بتحمل المسئولية من جانبك تجاه المشكلة.

الحرية

بدأت جين كلامها قائلة: "إنَّ عدم تحمله للمسئولية يُنغِّصُ حياتي". ثم استرسلت لتحكي لي قصة فظيعة، وكيف تمكّن زوجها بنجاح من أن يتفادي مرحلة الكبر لعدة سنوات على حسابها. فقد عانت كثيرًا بسبب سلوكه الغريب سواء من الناحية المالية أو الجنسية.

وفيما كنت أستمع إليها، ومع أنه، كان بإمكاني أن أرى إحساسها العميق باليأس الذي أبقاها في السجن، إلاّ أنني كنت أرى طرقًا لا تحصى تُمكنها من أن تكون حُرَّة من سلوك زوجها هذا. فقد كان بإمكانها أن تقوم باختيارات عديدة لمساعدة نفسها وعلاقة الزواج. ولكن الشيء المحزن هو أنها لم تستطع أن ترى تلك الاختيارات التي كانت واضحة جدًا لي.

سألتها: "لماذا لا تتوقفي عن دفع ثمن أخطائه ومحاولة إخراجه من ذلك؟ لماذا تظلين في محاولة إنقاذه من المشاكل التي يسببها لنفسه؟"

أجابت جين: "ما الذي تقوله"؟ وهي تتناوب بين البكاء المكتوم وبعض الكلمات الجارحة. "ليس هناك شئً يمكنني فعله. هذه هي طريقته في الحياة، وكل ما يجب عليَّ عمله هو أن أعيش معه".

ولم أستطع أن أعرف فيما إنْ كانت حزينة بسبب ما أعتبرته حالة يائسة أو أنها غاضبة مني لأني أقول إن لديها العديد من الخيارات.

ومع تواصل الحديث معها، اكتشفت مشكلة دفينة جعلت جين تستبعد أيًا من تلك الخيارات. فهي لم تعتبر نفسها شخصًا حُرًّا. فلم تكتشف أبدًا أنها حرة في تجاوبها، واختياراتها والتي تجعلها تُحدُّ من تأثير سلوكه عليها. وكانت تشعر أنها ضحية لكل ما يفعل أو لا يفعل.

لَمْ تعتبر نفسها شخصًا حُرًّا. فلم تكتشف أبدًا أنها حُرّة في تجاوبها، واختياراتها، والتي تجعلها تحدُّ من تأثير سلوكه عليها.

لقد كانت تلك هي نفس المشكلة التي تؤرق جو وتجعله يتصرف بعنف مع كارولين. فلقد كانت تحاول أن تسيطر عليه، وكان هو يشعر أن محاولاتها كانت للسيطرة عليه. وفي الواقع، فإن كارولين لَمْ يَكن لديها مُطلقًا القدرة على السيطرة على جو، ولو كان هو فهم ذلك، لما كان ردّ فعله هكذا تفاعليًا جدًا. فلم يكن يعتبر نفسه شخصًا حُرًّا.

لقد خلق الله الخليقة كلها حرة. ولم نُخلق لكي نكون مُستعبدين للآخرين؛ بل قَصدَ أن يُحب بعضنا البعض بحرية. فلقد أعطانا الله حرية الاختيار في التجاوب مع الحياة، ومع الآخرين، ومع الله، ومع أنفسنا. ولكن عندما ابتعدنا عن الله، فقدنا حريتنا. لقد أصبحنا مُسْتَعْبدينَ للخطية، وللتمركز حول الذات، وللأشخاص الآخرين، وللخطية، ولكل الفعاليات الديناميكية من حولنا.

الحدود تساعدنا على إدراك حريتنا مرَّة أخرى. استمع إلى الطريقة التي يتحدث بها بولس لأهل غلاطية عن وضع الحدود ضد أي نوعية للسيطرة ليصيروا أحرار: "فَاثْبُتوا إذاً في الحُرِّيَّة الَّتي قَدْ حَرَّرَنَا المَسِيحُ بِهَا ، وَلاَ تَرْتَبِكوا أَيْضاً بنير عُبُودِيَّة". (غلاطية ٥: ١). لقد شعرت جين أنها عبدة لأنماط سلوك زوجها ولم تر الاختيارات المُتاحة أمامها.

وكان جو يرى أنه يخضع لإلحاح كارولين لمحاولة

التحكم فيه. ولكن الله يُخبرنا بألا نخضع لأي محاولة للتحكم فينا على الإطلاق.

عندما يدرك كل فرد حريته/ حريتها تجاه الطرف الآخر أو تجاه أي شخص آخر، فإن العديد من الخيارات تنفتح أمامه. فالحدود تساعدنا على معرفة من أين تبدأ وإلى أين تنتهي سيطرة الآخرين. كما هو الحال مع خطوط الملكية عليك، كذا تكون في العلاقات. وكما هو الحال مع جارك، الذي لا يستطيع إجبارك على دهان بيتك باللون الأرجواني، كذا لا يستطيع أي إنسان آخر أن يجبرك على فعل أي شيء لا تريده. فذلك تصرف ينتهك القانون الأساسي للحرية التي أسسها الله في الكون. ولكي يكون الحب عاملاً، فلابد أن يُدرك كل فرد حريته/ حريتها. فالحدود تساعد على تحديد الحرية التي لدينا والحرية التي ليست لدينا.

كما هو الحال مع جارك الذي لا يَستطيعُ إجبارك على دهان بيتك باللون الأرجواني، كذا لا يَستطيعُ أيّ إنسانٍ آخرِ أن يجبرك على فعل أيّ شيء لا تريده.

الزواجُ لَيسَ عبوديةً. فهو قائم على علاقة حُب متُجذّر بعمق في الحرية. فكل زوج حر أمام زوجته ولهذا فهو حر في حبه لها. وحيث يوجد تحكم أو إدراك لذلك التحكم، فلا يوجد حب. فحيث يكون هناك حب، هناك تُوجد حرية.

مثلث الحدود

هناك ثلاثة حقائق كائنة منذ بدء الخليقة:

١. الحرية.

٢. المسئولية.

٣. الحبُّ.

لقد خلقنا الله أحرارًا، وأعطانا المسئولية تجاه حريتنا. ونحن كأشخاص أحرار مسؤولون، أوصانا بأن نحبه، وأن

نحب بعضنا بعضًا. وفي كافة أرجاء الكتاب المقدّس كله ستجد التركيز على هذه الوصية. فعندما نقوم بتلك الأشياء الثلاثة ـــ العيش بحرية، وتحمل المسئولية الناتجة عن حريتنا، ومحبة الله ومحبة بعضنا البعض ـــ فإن الحياة، بضمن ذلك الزواجِ، يُمكنُ أنْ تَكُونَ جنّة عدن.

ويحصل شئ مُثير عندما تعمل هذه المكونات الثلاثة للعلاقات معًا. وفيما ينموالحب، يصبح الأزواج أكثر خلوًّا من الأشياء التي تستعبدهم: التمركز حول الذات، والسلوكيات السيئة، وجروح الماضي، وقيود أخرى مفروضة ذاتيًا. ومن ثمَّ، يكتسبون إحساسًا متعاظمًا بضبط النفس وتحمل المسئولية. وكلما يتصرّفون بمسؤولية أكثر، أصبحوا أكثر محبة.

يوجد الحب فقط، حين تكون هناك حرّية.

وهكذا، فإن الدورة تبدأ ثانية من البداية. وبينما ينمو الحب، كذلك تنمو الحرية، وهو ما يؤدي الي مزيد من المسئولية، ومزيد من الحب.

لذا؛ يمكن للزوجين اللذين مرَّ على زواجهما خمسون سنة أو أكثر أن يقولا بأن الزواج يتحسّن أكثر فأكثر بمُضي الزمن. فهما يصيران أحرارًا أكثر وذلك نتيجة لكونهما محبوبان، ولتعمّق علاقة الحب.

قالت إحدى السيدات: "قبل أن أتزوج توم، كنت أسيرة مخاوفي وأحاسيسي بعدم الأمان لدرجة أنني لَمْ أعرف نفسي بالفعل. وأشعر أن الله قد باركني كثيرًا بطريقة حبه لي. ففيما كنت خائفة أو غير مسؤولة في السنوات الأولى، كان هو صبورًا ولا ينفعل عليَّ. لقد كان قويًّا بالقدر الكافي لكي يحبني ويطلب مني المزيد في الوقت ذاته. فلم يتركني أبدًا في حياتي فلم يتركني اواصل ما كنت فيه ولكنه لَمْ يعاقبني أبدًا عما أفعل. فكان عليَّ أن أبدأ بتحمُّل المسئولية بالعمل على إزالة العوائق التى أضعها أمام المحبة، فأنا لا أستطيع أن ألومه على عيوبي. وبينما أحبني أكثر فأكثر،

كنت أنا قادرة على التغير والتخلي عن سُبلي القديمة التي كنت أحياها".

والشيء الجيد الذي أعجبني بالفعل هو عندما تحدثت إلى زوج تلك السيدة قال نفس الشيء. لقد أصبح كلاهما مُحفزًا لنمو الآخر ولنمو العلاقة أيضًا.

من خلال هذا الوصف يمكننا رؤية أضلاع المثلث الثلاثة. فلقد كان كلًا الطرفين حُرًا في ألا يكون ردَّ فعل تجاه الاخر فكل طرف تحمل مسئولية مشاكله، وأنهم يحبون الطرف الآخر حتَّى عندما لا يكون الطرف الآخر مُستحقًا لذلك. ولقد تغلبت على شعورها بعدم الأمان وحاولت تغيرها. وذلك حيث أن كلاهما حُرٌ أمام الآخر فإن كلًا منهما يعطى حُبًا للآخر بحرية. وأن ذلك الحب استمر في فعل التغيير وأحدَاث النمو.

تذكّر، أنه حيث لا يكون هناك حرية، فهناك عبودية، وحيثما توجد العبودية، سيكون هناك تمرُّد. أيضًا، حيثما تكون هناك لا مسئولية، هناك عبودية. فإذا لَمْ نتحمل المسئولية ونقوم بما يجب علينا تجاه الآخرين، فسوف نتوقف عند مستوى معين من العلاقات ولن نستطيع أن نتعمق أكثر.

الحب يتواجد فقط حيث الحرية والتي تؤدي لمزيد من المسئولية. إنَّ الحب يخلق المزيد من الحرية والتي تؤدي بدروها إلى تحمل مسئولية أكثر، مما يؤدي إلى المزيد والمزيد من القدرة على المَحَبَّة.

الحماية

إنّ السمةَ الأخيرةَ للحدودِ التي تساعد على نمو الحب هي الحماية. فكّر للحظة في بيتك، قد يكون لديك حماية حول ممتلكاتك في مكان ما. فالبعض منا يضع سياجًا ببوابة مغلقة، على سبيل المثال، لحماية ممتلكاتك من تعدي المارة. فبعض الناس، إذا كانوا قادرين، فقد ينهبون بيتك ويسرقون أشياء ذات أهمية لك. فكما قال يسوع:

"لاَ تُعْطُوا الْقُدْسَ لِلْكِلاَبِ وَلاَ تَطْرَحُوا دُرَرَكُمْ قُدَّامَ الْخَنَازِيرِ لِئَلاَّ تَدُوسَهَا بِأَرْجُلِهَا وَتَلْتَفِتَ فَتُمَزِّقَكُمْ" (متى ٧ :٦) فمِنْ الضَرورِي أَنْ تَكونَ حَذرًا وأَنْ تَحْمي نفسك مِنْ الشرِّ.

وقد لا يكون لبعضكم سياج، لَكنَّك تَقْفلُ أبوابَكَ عوضًا عن ذلك. على أية حال، فإنه لكل شخص حدود وقائية لحماية نفسه عند الاحتياج لإبقاء "الأشخاص الأشرار" خارجًا. لكن بوابتك المغلقة أو بابك لا يعتبر حائطًا. فمن الضروري أن تكون قادرًا على فتح البوابة أو الباب عندما تريد دعوة "أشخاص صالحين" إلى ممتلكاتك أو بيتك. بقول آخر، لابد ألَّا تكون الحواجز ثابتة، فأنت تحتاج أن تبقي الأشرار خارجًا وتسمح للأخيار بالدخول.

وكما هو الحال مع بيتك، هكذا الحال مع نفسك. فأنت تحتاج لحدود وقائية تضعها في وجه الشر إذا أتي، وترفعها عندما ينتهي الخطر.

لقد لاقت ريجينا الكثير من المآسي في حياتها، فلقد تزوجت من "لي" منذ تسعة عشر عاماً، وحاولت خلالها أن تكون مُحبة حتى كادت أن تقتل نفسها عاطفيًا. فلقد كان "لي" يعاني من مشكلة طويلة الأمد مع تعاطي الكحوليات وأيضًا ميله للغضب الشديد. وأحيانًا كانت المشكلتان تأتيان معًا وتصبح الحياة لا تطاق بالنسبة لها. وأحيانًا يسخر من مشاعرها، ويضربها، ويهينها بتعليقاته التهكمية قائلاً: "ثوب جميل، هل يرتدونه من هم في مثل وزنك؟". ولم يكن يساعدها في أي أمور تختص بالأطفال، فقد كان يعتبر ذلك "وظيفة الزوجة".

لقد كانت دائمًا شخصية مُحبة، ومتأقلمة، تحاول دائمًا تجنّب النزاع لكسب محبة الآخرين لها. فحتى إذا كان بعض الأفراد يسيئون إليها، تُصبحُ ألطف وتُحاول مَحبَّتهم أكثر. المشكلة هي أن حُبّها لـ "لي" أعطاها سببًا قويًا لأن تكون غير مُحبّة لنفسها. فإدمانه للخمر يتزايد واستمر سلوكه في الانحدار حتى لمْ تستطع في النهاية تحمل المزيد.

لقد اكتشفت أنه لن يجديها شيئًا أن تظل الشخص المقهور الذي يعاني في صمت. فبعض الناس في كنيستها شجعوها على التحدث مع "لي" عن مدى تأثير مشاكله عليها. وحصلت على بعض دورات في تقوية الذات وبدأت في مواجهة زوجها.

وبكل أسف لَمْ يستمع إليها "لي". فأحيانًا كان يتجاهلها، ويهمل مواجهتها، وفي أحيان أخرى كان يعتذر لها دون أن يتغير، وفي أحيان كثيرة كان يستشيط غضباً ويتخذ موقفاً دفاعياً. ولم يأخذ كلامها أبدًا مأخذ الجد، ليرى كيف يجرحها، فيتغير.

أخيرًا أعطت ريجينا "لي" الخيار بين أن يحل مشكلته ويتحمل مسئولياتها، أو أن ينتقل بعيدًا عنها. فهي لن تسمح لإدمانه وغضبه أن يؤثرا عليها وعلى أبنائهما. لقد اتخذت خطوات وقائية "لحماية ما هو خير" ولن تسمح للشر بأن يُدمّره.

في بادئ الأمر لَمْ يُصدّقْها، لَكنَّها أصرّتْ على موقفها. وأخيرًا، اضطر لأن يترك البيت. فإذا لَمْ يفعل ذلك لكانت هي التي رحلت أو لجأت للتقاضي. ولكنه رأى للمرة الأولى أن سلوكه ينتج عنه عواقب وخيمة، ولهذا فلقد بدأ في النظر في تلك المشكلة بكل جدية. ولقد حصل على بعض المساعدة وتغيرت حياته تمامًا. وتم الصلح بينه وبين ريجينا، بعد سنة ونصف، وتم إنقاذ زواجهما.

لقد شعرت ريجينا بالسعادة عندما عادا لبعضهما البعض وأن الزواج أثمر علاقة جيدة. ولقد كانت ثمرة الموقف الوقائي الذي اتخذته مع أنه كان مؤلماً جدًا. فلقد وضعت بعض الحدود والحواجز لحماية نفسها وأبنائها، وأيضًا حماية زواجهما من مصير مظلم.

ضبط النفس ***Self-Control***

هناك الكثير من سوء الفهم حول الحدود. فهناك من هم ضد فكرة الحدود لأنهم يرونها كشئ أناني، والبعض الآخر يستخدمها بالفعل ليكونوا أنانيين. وكلاهما خطأ فإن الحدود تقوم أساسًا على ضبط النفس

ذات مرَّة قالت لي عميلة: "أنا أضع بعض الحدود على زوجي. وأخبرته بأنه لا يمكنه أن يكلمني بهذه الطريقة من الآن فصاعدًا. ولم يستجبْ. "ما الذي أفعله الآن؟".

اجبتها: "ما قمت به ليس حدودًا أبدًا"

قالت: "ماذا تَقْصدُ؟"

قلت: "إنَّها كانت محاولة ضعيفة في السيطرة على زوجك، وذلك لن يفلح أبدًا". واسترسلت لإيضاح بأن الحدود ليست شيئًا "يُفرض" على الآخرين. فالحدود يجب أن تضعها لنفسك أنت.

لَمْ يكن علي عميلتي أن تقول لزوجها "لا يمكنك أن تكلمني بتلك الطريقة" فهذا مطلب غير إلزامي. لكن يُمكنها أن تقول ما الذي ستفعله أو لن تفعله إذا تحدث إليها بنفس الطريقة مرَّةَ أخرى. فكل ما يمكنها أن تضع هي حدودًا "على نفسها". كأن تقول: إذا تكلمت معيَ بتلك الطريقة، فسوف أترك الغرفة". فهذا التهديد إلزامي تمامًا، لأنه منوط بها هي شخصيًا. فهي تضع الحدود على الشخص الوحيد الذي يمكنها التحكم فيه: نفسها.

الحدود ليست شيئًا "يُفرضْ" على الآخرين، لكن الحدود يجب أن تضعها لنفسك أنت.

عندما تبني سياجًا حول فناء بيتك، فأنت لا تبنيه لكي تحدد حدود فناء جارك ولا لكي ترغمه على السلوك بطريقة معينة. فأنت تبنيه حول فنائك لكي تتمكن من تحقيق السيطرة على كل ما يحدث لممتلكاتك الخاصة. ونفس الحال هو ما تقوم به الحدود الشخصية. فإذا تجاوز شخص ما حدودك الشخصية بأي طريقة، يمكنك التحكم في نفسك ولا تسمح لنفسك بأن تكون مُسيطرًا عليها، أو تُؤذى، مرَّة أخرى وهذا هو ضبط النفس.

وبالطبع فإن التحكم في الذات يخدم المحبة، وليس الأنانية. فنحن نتمنى أنه عندما تتحكم في نفسك، فسوف

تحب بصورة أفضل، وبشكل هادف ومقصود أفضل وذلك لكي يكون هناك حب ومودة بينك وبين شريك حياتك.

أمثلة على الحدود

في عالمنا المادي، تُعرّف وتُعيّن العديد من الحدود الملكية وتحميها. فالأسيجة التي تُحيط بالمنازل، والبيوت المبنية داخل مجتمعات مُسيّجة. فإن غالبية المنازل لديها أبواب وأقفال. وقديمًا، كان لدى الناس خنادق مائية بها تماسيح.

أمَّا في العالم غير المادي الخاص بالأرواح والعلاقات، للحدود معنى مختلف. فأن تحفر خندقًا مائيًّا مليئًا بالتماسيح حول قلبك يبدو مضحكًا، كما أن التماسيح تتطلب الكثير من الرعاية. لذا جهزنا الله ببعض الحدود الخاصة للعالم الشخصي. دعنا ننظر في بعضها.

الكلمات

اللغة من أكثر الحدود الأساسية، فكلماتك تساعد على تحديد شخصيتك. وهي من يُخبر الشخص الآخر من أنت، وبماذا تعتقد، وما الذي تريده أو لا تريده. هنا بعض الكلمات المستخدمة كحدود.

- لا، لا أريد أن أفعل ذلك.
- لا، لا أريد أن أشارك في هذا الأمر.
- نعم، أريد أن افعل ذلك.
- نعم.
- أنا أحب ذلك.
- لا أحب ذلك.

كلماتك سواء كانت كثيرة أو قليلة، تُعرّف من أنت أمام الآخرين، أتذكر ستيفانى - الزوجة التي ذكرناها في أول الفصل، والتي كانت تنسحب من زوجها ستيف؟، لقد تخلت ستيفاني ببطء عن ملكيتها عندما لمْ تقل ما الذي تريده وما الذي يعجبها أو لا يعجبها في طريقة تعامل ستيف معها. فلقد كان صمتها كمثل سياج متهاوٍ مُداس.

الصدق

الصدق حد آخر مهم. فإن الصدق والمبادئ التي من الله تمدنا بحدود وجودنا على الأرض، وإذا ما عشنا طبقاً لذلك الصدق سنكون آمنين.

هنا بعض من الأمور التي تحتاج إلى الصدق وتساعدنا على تحديد كيفية التعامل:

- لا تكذب.
- لا تزن.
- لا تحسد
- كُنْ معطاء.
- أحبوا بعضكم بعضًا.
- كُنْ رحيماً.
- كُنْ مُتسامحًا.

وإذا شكلنا علاقتنا بعضنا مع البعض حول حقّائق الله الأبدية، فسوف تنجح علاقتنا وتزدهر. وعندما نكسر تلك الحدود، فنحن نفقد الأمان الذى يوفره لنا الصدق.

بالإضافة لذلك، فإن الأمانة والصدق مع أنفسنا وما يحدث في علاقتنا معًا يمدنا بالحدود. فعدم الصدق فيما بيننا يعطى انطباعًا خاطئًا عن ما نحن عليه ومن نحن. فعلى سبيل المثال، عندما كانت ريجينا تحاول أن تتأقلم مع سلوك "لي" الجارح، لَمْ تكن أمينة عما يدور بداخلها بالفعل. وكانت تمثل أنها سعيدة ومحبة له، لكنها في الواقع كانت بائسة بداخلها ومجروحة في أعماقها.

وكما قال بولس الرسول "لذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمُ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ، لأَنَّنَا بَعْضَنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ" (أفسس ٤: ٢٥). فإذا لَمْ نكنَ أمناء مع بعضنا البعض فإن علاقتنا الحقيقية معًا ستنتهي. لذا، فبدلاً من علاقة حقيقية واحدة يكون هناك علاقتان. العلاقة الخارجية أي الخاطئة، والعلاقة الداخلية وهي الحقيقية، ويضيع الحب وكذلك المودة إذا اختفت الأمانة فيما بيننا.

العواقب

عندما عانت ريجينا كثيرًا بدأت أخيرًا في وضع حدود. وقالت إنها لن تستمر في العيش مع "لي" مرَّة أخرى طالما أنه يشرب الخمر. وتلك العواقب وضعت حدودًا لما ستسمح به لنفسها أن تتعرض له. فحيث فشلت الكلمات في إقامة التواصل بينهما نجحت الأفعال، لقد طردته من البيت.

الأشخاص الذين يمرون بحالة إنكار تصم آذانهم عن سماع الحق، يستجيبون فقط للألم والخسارة.

لقد أعطانا الله قانون البذر والحصاد (انظر الفصل "٢" لشرح أكمل لهذا القانون) وذلك للتعامل مع ما هو مقبول وما هو غير مقبول. فإذا استخدمنا الكلمات وحدها فإن الآخرين قد "لا يفهمون أحيانًا ماذا تقصد". وبالفعل، فإن الأشخاص الذين يمرون بحالة إنكار تصم آذانهم عن سماع الحق فهم يستجيبون فقط للألم والخسارة. فإن العواقب هي التي تحدد أين نحن.

يحتاج بعض الأزواج لتحمل العواقب الوخيمة مثل الانفصال. فيما يحتاج البعض الآخر إلى عواقب أقل حدةً، مثل ما سيلي ذكره، لتحديد الحدود الهامة.

١. إلغاء بطاقة ائتمان .

٢. أن تذهب للحفلة بمفردك عندما لا يحضر الطرف الآخر المتأخر للبيت في وقت المغادرة الذى سبق تحديده.

٣. تناول العشاء عندما يتأخر الزوج للمرّة الألف.

٤. إنهاء أى حديث يسبب إساءة.

٥. رفض دفع الكفالة لإخراج الطرف الآخر من ورطة ناتجة عن عدم تحمله المسئولية مثل الإنفاق والإسراف الشديد أو عدم الانتهاء من العمل الموكل إليه في الوقت المناسب.

المسافة العاطفية

في بعض الأحيان قد يكون أحد الزوجين في علاقة تجرح الطرف الآخر، ولا يكون لديه أي رغبة في التغيير. ويستمر ذلك الطرف في إيذاء وجرح مشاعر الطرف الآخر، أو أن أحد الطرفين قد خان الأمانة أو أقام علاقة آثمة مع شخص آخر، ورغم أنه ندم، لكن لَمْ يمضِ وقتٌ كافٍ لكي يثبت أنه أهل للثقة.

في هذه الحالاتِ، الثقةِ قَدْ لا تَكُون حكيمة. لكن التعقل لمواصلة التفاعل في العلاقة الزوجية لحل تلك المشكلة. وفى تلك الظروف، يجب على أحد الطرفين أن يتبع نصيحة سفر الأمثال لتَجَنُّب جرح الآخر: "فَوْقَ كُلِّ تَحَفُّظٍ احْفَظْ [احرس] قَلْبَكَ لأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجَ الْحَيَاةِ". (أمثال ٤ : ٢٣) إنَّ حفظ/ حراسة القلب قد تشمل مايلي:

- أحبُك، لَكنِّي لا أَئتمنُك. لا أستطيع أن اقترب منك أكثر من ذلك حتى نجد حلا.
- حين تستطيع أن تكون لطيفًا، يمكننا الاقتراب من بعضنا مرَّة أخرى.
- عندما تُظهر جديتك في طلب المعونة، فسوف أشعر بالأمان الكافي لكي أفتح لك قلبي مرَّة أخرى.
- لن أستطيع أن أبادلك المشاعر العميقة إذا كنت ستُعاقبُني عليها.

وهنا، يتعهد كلًا الزوجين أن يتصرفا تجاه تلك الأمور معًا بحكمة، لحراسة القلب بوضع مسافة عاطفية إلى أن يصبح الأمر آمنًا ويكون من الحكمة الاقتراب أكثر. فإن ذلك يمنع حدوث إيذاء للمشاعر وتدهور في العلاقة الزوجية.

نحن نحذرك، بأنك يجب أن تتخذ هذا الموقف فقط بقلب صافٍ. فإن القلوب غير النقية تستخدم الحدود لكي تعبر عن مشاعر مثل الانتقام والغضب. وحيث إنه ليس أي منَّا

له قلب نقي، فلابد أن نبحث ونعرف ما هي دوافعنا لوضع الحدود لكي نتأكد من أنها لخدمة الحب وليس لإرضاء دوافعنا غير النقية. فعلي سبيل المثال، عند استخدام المسافة أو تراجع الحب لمعاقبة الآخر، فذلك علامة أنك تضع حدودًا ليس لتحل ذلك الخلاف، بل لكي تنتقم.

القلوب غير النقية تستخدم الحدود لكي تعبِّر عن مشاعر مثل الإنتقام والغضب.

المسافة الجسدية

أحيانًا، عندما لا يجدى أى شيىء آخر فلابد أن يبتعدا عن بعضهما البعض حتى يمكن أن يتوقف الإيذاء الذي يحدث. فإن المسافة قد تعطيك الوقت الكافي للحماية، ووقتًا للتفكير، ووقتًا للاستشفاء، ووقتًا لتعلُّم أشياء جديدة.

وفي الحالات الحادة، يكون الانفصال الوقائي ضرورة لمنع خطر مُحقَّق. إنَّ المسافة الجسدية قد تكون الحد الأدنى، أو تكون ذا مغزى أكبر في الحالات التالية:

- البُعد عن جدال أو موقف ساخن.
- تمضية بعض الوقت بعيدًا عن الطرف الآخر لتسوية الأمور.
- الابتعاد لتلقِّي علاج من الإدمان.
- الابتعاد عن الإيذاء النفسي أو الاعتداء الجسدي.
- الالتجاء إلى مأوى لحماية الأطفال.

تلك الحدود تحمي الزواج والأزواج من أي أضرار أخرى. وكما يُخبرنا سفر الأمثال: "الذَّكِيُّ يُبصرُ الشَّرَّ فَيَتَوارَى. الأَغْبِيَاءُ يَعْبُرُونَ فَيُعَاقَبُونَ". (أمثال ٢٧ : ١٢). إنَّ المسافة الجسدية أحيانًا ما تعطيك الفرصة للاستشفاء وأيضًا الأمان في الحفاظ على الطرفين والزواج في حد ذاته. وعلى الرغم من أنه عادة ما يكون السبيل الأخير، لكنه قد ينقذ من عواقب وخيمة.

الأشخاص الآخرون

لَمْ تستطع "ساندي" أن تواجه "جيري" بمفردها، ففي كل مرَّة كانت تحاول أن تضع فيها حدوداً معه، كانت تغوص أكثر في غمرة الصراعات. فلم تكن قد وصلت بعد إلي عضد تستند إليه فكان يتغلب عليها دائمًا.

فاقترحتُ عليها أن تتحدث معه في بعض الموضوعات عندما أكون موجودًا معهما. في بادئ الأمر لَمْ ترضَ ولكنها بعد محاولات فاشلة، أقرت بأنها غير قادرة على مواجهته.

وكانت "ساندي" في بادئ الأمر تناقش المواضيع الصعبة فقط في جلسات المشورة. وببطء استطاعت أن تعتمد عليَّ في المتابعة والتدخُّل عندما يخرج جيري عن السيطرة. وإذا حدث هذا، فإن الحدود التي وضعتها لتشكيل مسار الجلسات أعطت الزواج منهاجاً وطريقا جديدًا. وبدأ زوجها بالتجاوب.

وفيما بعد، ذهبت إلى مجموعة المساندة للحصول على باقي التوجيهات التى تحتاجها لتبني الحدود الخاصة بها. وكان الآخرون الذين يحيطون بها هم "سندها وظهرها" التي كانت في حاجة إليه في بداية زواجها. وبالتدريج بدأت تحصل على مساعدتهم، ودعمهم، وتعاليمهم. فإن الله يقدم العون دائمًا من خلال عائلته لأولئك الذين بحاجة لتلك المساندة. وإليكم بعض الطرق للقيام بذلك:

- ابحث عن طرف ثالث ليساعدك على حل مشاكلك.
- ابحث عن طرف ثالث* ليساعدك على حماية ومساندة نفسك.
- ابحث عن مجموعة لتقوّيك وتعطيك قدرة على الشفاء.
- اطلب مساعدة الآخرين ليعلموك ما هى الحدود.

* يجب أن يكون هذا الشخص من أهل الثقة والاختصاص، ومشهودًا له من آخرين، وذلك لكي تحظى بمشورة مفيدة ـــ المترجم

- اطلب مساعدة المشيرين، أوالأصدقاء، أو الخدّام للحصول علي مكان آمن للتغلب والتعامل مع القضايا الصعبة.
- ابحث عن مأوى في الظروف الصعبة.

إلَّا أنه عليك أن تنتبه إلي أن الآخرين يقدمون المساعدة لا الأذي. فالآخرون قد لا يكونون مُعينين إذا ساعدوك علي الاختباء من المشكلة بدلاً من محاولة حلها. وسوف نتناول تلك النقطة في الفصل الحادي عشر وهو حماية زواجك من المتطفلين.

الوقـت

الوقت هو أحد الحدود التي يمثل صعوبات في مجال العلاقة الزوجية. فبعض الناس يحتاجون إلى وقت للتعامل مع الصراع أو لتحدّ من ذلك الصراع نفسه.

- أعطِ نفسك وقتًا مخصصًا لتتحدث فيه عن بعض الأمور المحددة: "سوف نناقش ميزانيتنا لساعة واحدة، ثم سنترك ذلك الموضوع حتى الأسبوع القادم".
- لابد أن تحدد وقتًا للعمل على حل مشكلة معينة بدلاً من مناقشتها في غمرة مشاعر تلك اللحظة.
- خصص مواسم لبعض الأهداف: " في ذلك الصيف سنعمل على التواصل بيننا، وفي الخريف سنعمل على صعوباتنا الجنسية".

كما هو الحال مع العالم المادى له نوعيات مختلفة من الحدود، فإن العالم الشخصي له حدوده الخاصة به. فأحيانًا يعتبر السياج ضروريًا والباب ليس كذلك، وأحيانًا تكون الحقيقة والمواجهة شيئًا مُهمًا أمّا المسافة الجسدية فلا تعتبر كذلك. ولاحقًا في الجزء الثالث من هذا الكتاب سنرشدك لمتى يمكنك القيام بذلك.

ستيفانى

ستيفاني التي تحدثنا عنها في بداية هذا الفصل، لَمْ تكن تُعانِي سوى من مشكلة حدّ مع ستيف، والتي قد يعاني

منها بعض الأزواج الآخرين. فلقد كانت تعاني من المسافة العاطفية، والتي توجد نهاية خاطئة، تلك النهاية الناتجة عن علاقة أحادية الجانب. وبطريقة أو بأخرى فإن قصتها تكشف أكثر عن الحاجة إلى الحدود الجيدة في الزواج. فلم تكن سعيدة بسبب عدم وجود مشاكل واضحة. وهذا يعتبر أحيانًا أسوأ أنواع التعاسة.

لقد انتهت حكايتها بنهاية سعيدة. والتي اشتملت على كُلّ المبادئ التي بحثناها وتناولناها في هذا الفصل.

في البداية عرفت ستيفاني إلى أين هي انتهت، ومن أين بدأ ستيف، وعندما فعلت ذلك وجدت أنَّ نصيبها من العلاقة الزوجية كان ضئيلاً جدًا. لقد تكيّفتْ معه وامتثلتْ لرغباته لدرجة أن وجودها كاد ينعدم. ولم تعد تستطيع حتي أن تتذكر ما هو شعورها بذاتها.

الزوجة السلبية تُقرر بأنها تُريد امتلاك "حياتها". وترحل. حتى أنها قد تدعو هذا التحرك "الحصول على بعض الحدود". إلَّا أنه لا يمكن أن يوجد أكثر من الحقيقة.

فرغباتها بالنسبة للدراسة وبعض الأعمال المهمة الخاصة بها قد نستها بالكامل بسبب ضغطه المستمر عليها ليواصلا الحياة كما هي. لقد استسلمت مرارًا وتكرارًا إلى أنْ فَقدتْ ذاتها.

وعندما بدأت تفكر في الأشياء الخاصة بها والأشياء الخاصة به، أدركت أنه لا يمكنها أن تلومه على فقدانها لذاتها. فهي التي امتثلت لرغباته. ولقد كانت تخشى من النزاع واختارت لنفسها أن تتكيّف لما أراد. وعليها الآن أن تتحمل مسئولية استسلامها.

وعند تلك النقطة من رحلتها اتخذت ستيفاني قرارًا ناضجًا. فلقد تحملت مسئولية تعاستها وبدأت في التعامل معها. وبدلاً من أن تفعل ما يفعله العديد من الأشخاص الطيعين عندما يستفيقون ويجدون أنهم فقدوا ذواتهم، فإنها

لمْ تترك العلاقة الزوجية في سبيل "البحث عن ذاتها". ففي العديد من الحالات ينتهي الزواج عندما تقرر الزوجة السلبية بأنها تريد امتلاك "حياتها"، فترحل. حتى أنها أحيانًا قد تدعو هذا التحرك بـ "الحصول على بعض الحدود". إلَّا أنه لا يمكن أن يوجد أكثر من الحقيقة.

إنَّ الحدود تُبنى وتؤسس ضمن سياق العلاقة الزوجية. والهروب من العلاقة الزوجية كخطوة أولى للحدود هو أن لا يكون لك حدود بالمرة. إنه دفاع ضد تطوير الحدود مع الشخص الآخر. فالمكان الوحيد الذي ترى الحدود فيه بصورة واقعية هى العلاقة الزوجية.

لَمْ تلجأ ستيفاني للهروب، بل امتلكت كل مشاعرها، واتجاهاتها، ورغباتها، واختياراتها، وبعد ذلك أخذتها إلى ستيف. وفي بادئ الأمر واجها الكثير من الصراعات ولكن في نهاية الأمر، بدأ ستيف في النضج أيضًا. فلقد اكتشف ستيف أن الحياة لا تدور في فلكه هو فقط، وأنه إذا واصل العيش بذلك الأسلوب، فسوف يفقد الأشياء المهمة جدًا له، مثل حبه لستيفاني. وفيما تحملت هي مسئولية حياتها، أجبر هو أيضًا على تحمل مسئولية حياته امام الله، وبذلك تحسنت العلاقات الزوجية فيما بينهما.

كلاهما امتلك طرفي المعادلة. فلقد رأت ستيفاني أنها حرة من ستيف وأن العبودية التي شعرت بها دائمًا كانت نابعة من داخلها. وبدأت تُعبِّر عن مشاعرها وأفكارها بصورة أفضل. لمْ تعد تستسلم فوراً لرغبات ستيف. فإذا لَمْ يسمع لها، فستواجهه بذلك. وبدأ ستيف يتعلم أن يحب حريتها ويُقدِّرها. وبدأ يشعر بانجذابه نحو استقلاليتها بدلاً من أن يكون مُهدداً منها. وعندما فعلا تلك الأشياء، نما الحب بينهما ونضجا أيضًا كأفراد.

ولكن الأمر كله بدأ بستيفاني عندما بدأت في عمل حدود جادة: تُعين بها نفسها، وتتحمل المسئولية وتعرف حدود مكانيتها، وتدرك مدى حريتها، وتقوم ببعض الاختيارات، وتقوم بالعمل الشاق الذي يستلزمه إحداث التغيير في

علاقتهما الزوجية ولم تبعد عنها زوجها وتهمله، وتعلمت كيف تُحب بدلاً من أن تمتثل.

واستمرت العلاقة بين ستيف وستيفاني في النمو المتزايد. وتعلما كيف يكونا شخصين متمايزين لهما الحرية في محبة بعضهما البعض. فلقد كان الشيء الوحيد الناقص في علاقتها هو الإحساس العميق بالحب، وهو ما يشير إليه الكتاب المقدس "عَرف". فبدون وضع حدود واضحة لمْ تكن لديهما أي فرصة لمعرفة بعضهما البعض، وبدون معرفة بعضهما البعض لن يصلا أبدًا إلى الحب المتبادل.

وعندما أصبحا أكثر تحديدًا صارا شخصين لديهما القدرة على محبة بعضهما البعض، ويكونا محبوبين. وبدآ يعرفان ويستمتعان بحياتهما معًا وواصلا النضج.

وهذا ما نتمناه لك أنت وزوجك فمن خلال هذا الكتاب سنساعدك على تحديد نفسك لتكون أكثر حرية وتحملًا للمسئولية، ويكون لديك قدرة أكبر لأن تُحِبَّ وتُحَبَّ من الطرف الآخر. فهذا هو المستوى الأسمى الذي يدعونا الله لأن نكونه، منذ بَدْء الخليقة.

٢

تطبيقُ القوانين العَشْرة للحدود على الزواج

عندما نتحدث في المؤتمرات عن مشاكل الحدود، فإن الأسئلة التي نواجهها كثيرًا هى: "كيف أتعامل مع فتور زوجي"؟ أو "ما الذي يجب أن أقوله لزوجتي عندما تتمادي في التبذير؟".

وجدنا أنه مِن الصعب الإجابة عن تلك الأسئلة لأننا لا نعرف حالة كُل زوجين بشكل مستقل. فالزوج الذي لا يتعامل بمحبة قد يكون بعيدًا عن زوجته بسبب مشاغل خاصَّة به، وقد يكون مُنشغلاً بذاته. وقد يكون طبيعياً، ولكن زوجته خيالية ولديها توقعات غير واقعية. والزوجة التى تتمادي في التبذير قد يكون لديها مشاكل في ترتيب أولوياتها، أو قد تكون على غير علم بالمشاكل المالية. وقد يكون زوجها مُسيطرًا. إنَّ مشاكل الحدود في الزواج تتطلب دائمًا تفهُماً لكل موقف. بالنسبة لنا نقول: "حسنًا، قُل لزوجتك أو لزوجك كذا - أو كذا.." فبدون أن نُلم بجميع نواحي الزواج فإن النصائح قد تكون مفيدة أو أنها قد تكون بلا جدوى.

وعلى الرغم من أننا نقدم اقتراحات عملية من خلال هذا الكتاب، فعلى المدى البعيد فإن تعلّم المبادئ يساعد أكثر من تعلم الأساليب. لذا فهذا القسم عن قوانين الحدود، ليس

كالاستراتيجيات العملية، ولكنه كمبادئ والتي بها تنتظم حياتك الزوجية. إنَّ هذه القوانين، التي لدينا وُضحت أيضًا في السياقات الأخرى ككتاب "الحدود" وكتاب "الحدود مع الأطفال"، وهي تقودك لمستوى ما بعد معالجة مشاكل الحدود. وهي ستساعدك على فهم كيفية عمل الحدود، ويمكنها أن تساعدك على حل المشاكل قبل أن تبدأ.

قوانين الحدود هذه لا تتحدث عن الزواج كما يجب أن يكون، ولكنها تتحدث عنه كواقع حي. فكما هو الحال مع القوانين العلمية، كقانون الجاذبية، وقانون الكهرومغناطيسية، هكذا الحال مع قوانين الحدود دائمة السريان، سواء أدركنا ذلك أم لا. قد نقفز عاليًا عن الأرض، بقدر إمكاننا، ونقول: "أنكرُ وجود الجاذبية! أَرْفضُ الإيمان بها!" لكنَّنا لازلنا لا نستطيع أن نخرج بعيدًا عن كوكبنا. فالقوانين أكثر قوَّةً منا.

قوانين الحدود ليست عن الزواج كما يجب أن يكون، لكنها عن الزواج كواقع حي.

إنَّ قوانين الحدود ترسي أساسًا كيفية عمل المسئولية في حياتنا. فقد تقرأ تلك القوانين، وتقول لنفسك: لهذا السبب نتصارع في حياتنا الزوجية. أو قد تقول: لهذا السبب يعمل ذلك الجزء من علاقتنا بشكل جيد. بأي حال، ستستفيد من معرفتك بالقوانين العشرة تلك.

القانون الأول: الزرع والحصاد

لقد تزوج كل من أيمي وراندال منذ ثماني سنوات، وكانا يحبان بعضهما البعض حُبًا شديدًا. وعلى الرغم من هذا، فعندما يشعر راندال بالضيق أو الضجر، فإنه يصبح عصبيًا ويبتعد عن أيمي والأطفال، بالإضافة إلى نوبات الغضب الشديدة. فإذا ما حدث له أي مشاكل في مجال عمله، تراه جالسًا صامتًا خلال فترة العشاء. وفي ذات مرَّة - خلال تلك الفترة - كان الأطفال يتشاجرون على مائدة العشاء. وفجأة قال راندال "أيمي، ألا يمكنك

أن تسكتي الأطفال؟" فإني لا أشعر بدقيقة واحدة راحة حتى في بيتي!" وبعد ذلك، يندفع خارجًا من المطبخ ذاهبًا لغرفة مكتبه، ويفتح جهاز الكمبيوتر، ويبقى هناك إلى أن يذهب الأطفال لفراشهم.

شعرت أيمي بجرح شديد وبعض الارتباك. ولكنها كانت تستطيع أن "تتعامل" مع مزاج راندال. فقد كانت تحاول أن تسرِّي عنه وذلك بطريقة إيجابية، وتحاول أن تشجعه، وتمتدحه. فقد كانت أيمي تعتقد أن عمله شاق جدًا. فإن التطبيع هو الشيء الوحيد الذي يحتاجه. وتظل لساعات تالية، وأحيانًا أيامًا، تركز حياة الأسرة كلها حول مزاج الأب. فكل منهم يَتصرَّف بحذر شديد حوله. ولا يشتكي أحد ولا يحاول أن يكون سلبيًا في أي موضوع، وذلك لخوفهم من انفجاره مرَّة أخرى. وإيمي تحاول دائمًا على تهدئته، والتسرية عنه، ومحاولة جعله سعيدًا. وكانت كل طاقتها العاطفية تتمحور حول مساعدة راندال للشعور بأنه في حالة أفضل.

لقد كانت أيمي تحاول القيام بكل ما بوسعها لحل مشكلة مزاج زوجها، ولكن الأمور كانت تسير من سيىء إلى أسوأ، ومزاجه يصبح أكثر حدّة وأعنف، ودام ذلك لفترات طويلة. وما هو أسوأ من ذلك، هو أن راندال يبدو عليه أنه غير مدرك لحالته المزاجية. فلقد كان يلومها أحيانًا على مزاجه السيىء. "لو كنت أكثر تأييدًا لي، لَمْ يكن ذلك ليحدث؟" ولقد شعرت أيمي بالانزعاج. فما هو الخطأ الذي يحدث؟

لعب بدون مقابل

إنَّ الصراع بين أيمي وراندال يوضح أهمية القانون الأول للحدود: وهو قانون الزرع والحصاد. وببساطة فإن ذلك المبدأ يعني أن كُل أفعالنا لها عواقب. فعندما نحب الآخرين، ونتحمل المسئولية، فإن الناس ينجذبون أكثر منا. عندما نصبح غير مُحبين وغير متحملين للمسئولية، فإن الناس تبتعد عنا في شكل انغلاق عاطفي، أو تتجنبنا، أو تتخلي عن علاقتهم معنا.

في زواجهما، كان راندال يَبْذرُ الغضب، والأنانية، ويبتعد عن الحب. وكان ذلك يجرح مشاعر أيمي ويدمر العائلة. وبرغم ذلك فلم يكن راندال يدفع ثمن أي نتائج لما كان يزرع. فبإمكانه دائمًا أن يثور، ويغضب، ثم يتجاوز الأمر، ويمارس عمله بشكل اعتيادي وكأن شيئًا لَمْ يَكُن. ومن ثمّ كان لدى أيمي مشكلة. كانت تتحمل هي كل مساوئ مزاجيته. وتوقفت عما كانت تفعل وذلك لكي تبدأ في عملية تغيير زوجها العصبي إلى رجل سعيد. كان راندال "يلعب" وأيمى كانت "تدفع" الثمن. وبسبب ذلك، لَمْ يحاول هو أن يغير من أساليبه. فلم يكن هناك أي حافز لراندال للتغيير، حيث إن أيمي - وليس هو - من يتعامل مع مشكلته.

عندما نحب الآخرين، ونتحمل المسئولية، فإن الناس ينجذبون نحونا أكثر. أمَّا عندما نصبح غير مُحبين، وغير متحملين للمسئولية، فإنهم ينسحبون عنا.

ما هي العواقب التي كان يجب أن يتحملها راندال؟ كان من الممكن أن تقول له أيمي: "حبيبي، أعلم أنك مُجهَد، وأنا أريد أن أساندك بقدر استطاعتي. لكن انسحابك غضبك يُسببان الأذى لي وللأولاد، ونحن لا نقبل بذلك. أريدك أن تكلمنا بطريقة أكثر احترامًا حتى عندما يكون مزاجك سيئًا. وفي المرة القادمة التي ستصرخ فيها بوجهنا كما تفعل الآن، سنكون بحاجة لبعض البعد العاطفي عنك. حتى أننا قد نترك البيت، ونذهب لمشاهدة فيلم أو زيارة بعض الأصدقاء". ومن ثمَّ يجب أن يتعامل راندال مع نتيجة أفعاله: الوحدة والعزلة. فعندما تزرع سوء معاملة الآخرين فلا بد أنك تحصد عدم رغبة الناس في وجودهم حولك. ونتمنى أن ألم الوحدة هذا قد يساعد راندال لاتخاذ خطوات للتعامل مع مشاعره.

تحمل العواقب يُنمّي الأزواج

صمّم الله علاقة الزواج لا لكي يكون فقط مسكنًا للحب، بل للنمو أيضًا. وهناك طريق واحد للنمو وهو التعلم بأن كل الأفعال لها عواقب. وحيث إنّ الزواج هو علاقة وطيدة بعيدة المدى، فإن الأزواج يؤثرون على بعضهم البعض بشكل عميق جدًا من خلال أفعالهم. فإن القول القديم "إنك دائمًا تؤذي مشاعر الشخص الذى تحبه" هو قول صحيح. ولهذا السبب فإن فهم وتطبيق قانون الزرع والحصاد مهم جدًا، ليس فقط للأزواج الذين يتحملون مشاكل أزواجهم، ولكن أيضًا للأزواج الذين يتجنبون تحمل المسئولية. فهو فعل المحبة الذي يسمح لشريك حياتي بحصاد تأثيرات أنانيته أو عدم تحمله المسئولية— ما لم نكن، بالطبع، نتصرف بدافع الانتقام أو برغبة في رؤية شريك حياتنا وهو يُعاني.

إنّ الحدود هي مفتاح لطاعة هذا القانون: الزرع والحصاد. فعندما نضع حدودًا مع زوجنا ونحافظ عليها كأن نقول: "إني بالفعل أحبك، ولكني لن أدفع ثمن مشاكلك". فإن رفضك لإنقاذ زوجك— مثلًا كأن ترفض التسرية عنه عندما يكون مُتعبًا، أو التضحية بأن تدفع له فاتورة بطاقة الائتمان، أو الادعاء بأنه مريض فيما يكون ذاهبًا إلى حفلة ليستمتع بوقته— ساعده على أن يحتفظ بالمشكلة معه هو.

الحصاد العلائقي والوظيفي

القانون الأول هذا قد يؤدي إلى منطقتين رئيسيتين في الحياة الزوجية: العلاقة والوظيفة. الجزء العلائقي للزواج يتضمّن شخصين تربطهما معًا رابطة عاطفية نحو بعضهما البعض، مثل: كيف يتصلان بعمق وكيف يشعران نحو بعضهما البعض، سواء إيجابيًا أو سلبيًا. أمّا الجزء الوظيفي للزواج يجب أن يعمل بسمات "عمل" العلاقة الزوجية، مثل دفع الفواتير، وإدارة الوقت، وطهي الطعام، ونظافة البيت، وتربية الأطفال.

في السمة العلائقية للزواج قانون الزرع والحصاد يجب أن تتعامل مع كيف يؤثر كل من الزوجين في الآخر، ومدى تأثير كل منهما على مشاعر الآخر. لقد كان لدى أيمي وراندال مشكلة في الزرع العلائقي والحصاد. فلقد كان هو جارحًا لها وصعب التعامل، إلّا أن أيمي تتحمل تبعات سلوكه هو. وهناك مثال آخر للزرع العلائقي والحصاد: الزوجة الصعبة الإرضاء التي تَصرُّ بأن يعطيها زوجها الانتباه في كل ثانية، وهي تستهلك كل وقت زوجها سواء لها أو معها. فهي بذلك تزرع التمركز حول الذات، وعبوديتها، ويحصد هو الاستياء، والإحساس بالذنب، وفقدان الحرية.

وفي السمة الوظيفية فإن قانون الزرع والحصاد يُميّز بسهولة أكثر، لأن المهام تكون أكثر تركيزًا. فعلى سبيل المثال، فإن الزوج قد يزرع الإسراف، فيما تحصد زوجته النتيجة بضرورة البحث عن عمل، أو بالإقلال من الطعام والضروريات الأخرى لكي تستوفي الميزانية العائلية. أو أن الزوجة قد تزرع الإهمال في واجباتها المنزلية، فيما يحصد زوجها عدم الراحة في بيته والشعور بالإحراج إذا جاءه ضيف.

في كلتا الحالتين، فإنَّ المشكلة واحدة: فالشخص الذى لديه مشكلة لا يتحمَّل التبعات السلبية للمشكلة. وتبقى الأوضاع كما هي دون تغيير في العلاقة الزوجية إلى أن يقرر شريك الحياة بتحمل مسئولية تبعات المشكلة التى لا تخصه، وأن يقرر أن يقول أو أن يفعل أي شيء حيال المشكلة. وقد يحدث ذلك كأن تذكر، على سبيل المثال، أن سلوك زوجها يجرح مشاعرها وجميع الطرق التي تضع بها حدًّا لسلوكه لم تجدِ نفعًا. وهذا يساعد على تنفيذ قانون الزرع والحصاد معًا في نفس شخص، وهكذا تبدأ حل مشكلة انتهاك الحدود.

القانون الثاني: قانون المسئولية

الرؤية الصحيحة للمسئولية ضرورية لوضع الحدود في الزواج. من جهة، عندما تتزوّج - فإنك تتحمل مسئولية

أن تحب زوجك / زوجتك بعمق وأن تهتم بها أكثر من أي شخص آخر. أن تهتم بكيفية تأثيرك في شريك حياتك؛ وتهتم بتوفير الرعاية ومشاعر زوجك. فإذا شعر أحد الزوجين بمشاعر عدم تحمل المسئولية تجاه الآخر، فإن ذلك الطرف يحاول بالفعل أن يعيش الحياة الزوجية كأنه شخص عازب. ومن ناحية أخرى، لا يمكنك أن تتخطي حدود المسئولية فأنت بحاجة لأن تتجنب تحمل مسئولية شريك حياتك.

تحتاج أن تتجنب تحمل المسئولية عن حياة شريك حياتك.

إنَّ قانون المسئولية هو: نحن مسئولون أمام بعضنا البعض، وليس عن بعضنا البعض. وبهذه الطريقة يُعلم الكتاب المقدس: "احْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَثْقَالَ بَعْضٍ وَهكَذَا تَمِّمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ. لأَنَّهُ إِنْ ظَنَّ أَحَدٌ أَنَّهُ شَيْءٌ وَهُوَ لَيْسَ شَيْئًا، فَإِنَّهُ يَغُشُّ نَفْسَهُ. وَلكِنْ لِيَمْتَحِنْ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ، وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لاَ مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ. لأَنَّ كُلَّ وَاحِدٍ سَيَحْمِلُ حِمْلَ نَفْسِهِ". (غَلاَطِيَةَ ٦ : ٢ - ٥). إنَّ كلمة "أثقال" (في ع. ٢) تشير إلى الحمل الثقيل مثل الأزمات المالية، والصحية، أو النفسية. فالأزواج يساندون بعضهم البعض بصورة إيجابية عندما يحمل أحدهما حملاً صعبًا عليه. والكلمة "حِمْلَ" في (ع. ٥) تُشير إلى تحمُّل مسئولية الحياة اليومية. وهذا يشمل مشاعر، واتجاهات، وقيم الشخص الآخر، وتحمل مسئوليات صعوبات الحياة اليومية. فقد يُساعد الأزواج بعضهم البعض في حمل الثقل ولكن كل فرد عليه أن يعتني بمسئوليات حياته اليومية.

وهناك شيئان متضادان يحدثان في الزواج عندما لا يُطاع قانون تحمل المسئولية. فمن ناحية، سَيُهمل الزوج مسئولياته في حب زوجته. فقد يصبح أنانيًا أو لا مباليًا بمشاعرها، أو جارحًا لها، ولا يضع في اعتباره كيف أن تلك الأشياء التي يفعلها تؤثر على زوجته. فهو لا يتبع قانون يسوع في كيفية معاملة الطرف الآخر: "فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمُ افْعَلُوا هكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا بِهِمْ، لأَنَّ هذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالأَنْبِيَاءُ" (متى ٧ : ١٢). وهذا يوجد زوجين غير مسئولين.

ومن ناحية أخرى، فإن الزوج قد يتحمل مسئولية لابد أن تتحملها زوجته. على سبيل المثال: قد لا تشعر زوجته بالسعادة وقد يشعر بأنه مسئول عن سعادتها. فقد يشعر أنه لا يوفر لها المال الكافي، أو لا يظهر لها اهتمامه بنشاطاتها التي تقوم بها، أو قد لا يكون مُساعدًا جيدًا في شئون البيت. ولذلك فهو يحاول جاهدًا أن يجعلها سعيدة. فهذا مشروع مستحيل. ففي حين يجب أن يكون الزوج مُتعاطفًا مع زوجته الحزينة ويتحمل مسئولية سلوكه الجارح، فهو لا يجب أن يتحمل مسئولية مشاعرها هي. فمشاعرها ملك لها ولابد أن تتعامل معها بنفسها.

أخيرًا، فإن قانون تحمل المسئولية يعني أيضًا أن الأزواج يرفضون إنقاذ أو تمكين السلوك الخاطئ أو غير الناضج لشركاء حياتهم. إنَّ الأزواج لديهم واجب وهو وضع الحدود على أى سلوك مدمر أو اتجاهات سيئة للطرف الآخر. على سبيل المثال: إذا كان الزوج يمارس لعب القمار، فلابد أن تضع الزوجة حدودًا ملائمة لذلك، مثل إلغاء بطاقات الائتمان، أو الفصل بين حساباتهما المشتركة، أو الإصرار على الحصول على مساعدة متخصصة لإجباره على تحمل مسئولية مشكلته.

القانون الثالث: قانون القدرة

إنَّ كان هناك قانون أكثر جلبًا للأسئلة عن عداه، فقد يكون ذلك قانون القدرة. إنَّ الأزواج تتعارك وهي تعي أن لديها القدرة على التغيير في واجباتهم. وفي أغلب الأحيان، لا يهتمون بالمتغير في سلوكهم، بل بالمتغير في أزواجهم. إنَّ الطبيعة البشرية تجعل الإنسان مُقبلًا على التغيير وفى الوقت ذاته علي تثبيت سلوك الآخرين لكى يضمنوا راحتهم.

في المؤتمرات الخاصة بالحدود، إحدى أكثر الأسئلة شيوعًا التي تُطرح هي: "كيف أجعل زوجى ...؟" فعندما نسمع ذلك السؤال، نعلم بأن لدينا مشكلة السلطة والقوة. فإن الأزواج دائمًا يحاولون استخدام الحدود لكي يؤكدوا

من قدرتهم وسيطرتهم على شريك حياتهم، ولكن دون جدوى. فإن لكل طرف اختياراته الخاصة، فلتفكر كيف تشعر عندما يحاول شخصٌ ما بجعلك تتغير: أتستاء؟ تثور؟ تقاوم؟ فهذه ليست اتجاهات شخص يتلهف للتغيير.

إنَّ قانون القدرة يوضح ما الذى يمكننا أن نقوم به وما الذي لا نستطيع القيام به. فلنفكر أولاً في الأشياء التي لا يمكننا السيطرة عليها. ليس لدينا أي قدرة على اتجاهات، وأفعال الأشخاص الآخرين. فنحن لا يمكننا أن نجعل أزواجنا ينضجون. وليس لدينا القدرة على إيقاف الطرف الثاني من ممارسة عادة سيئة أو عيب في شخصيته. فنحن لا يمكننا أن نجبر أزواجنا على الرجوع للبيت في الوقت المناسب للعشاء، أو التوقف عن الصياح في وجهنا، أو إيجاد سبل للحديث سويًا. من ثمار الروح ضبط النفس، وليس السيطرة على الآخر "وَدَاعَةٌ تَعَفُّفٌ. ضِدَّ أَمْثَالِ هذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ" (غلاطية ٥: ٢٣). والله نفسه لا يمارس تلك السلطة علينا، على الرغم من أنه يستطيع ذلك: "لاَ يَتَبَاطَأُ الرَّبُّ عَنْ وَعْدِهِ كَمَا يَحْسِبُ قَوْمٌ التَّبَاطُؤَ، لكِنَّهُ يَتَأَنَّى عَلَيْنَا، وَهُوَ لاَ يَشَاءُ أَنْ يَهْلِكَ أُنَاسٌ، بَلْ أَنْ يُقْبِلَ الْجَمِيعُ إِلَى التَّوْبَةِ" (٢بطرس ٣ : ٩).

غالبًا ما يُحاول بعض الأزواج استعمال الحدود لتأكيد القدرة على شريكه، ولكن دون جدوى.

نحن لا نملك القدرة على تشكيل زوجنا إلى الشخص الذي نتمنى أن يكون عليه/عليها، ولكن ليس لدينا القدرة على أن يكون الشخص الذي نتمنى أن نكون مثله أيضًا. حتى في أعماقنا، فنحن لا نملك القدرة على تغيير بعض الصفات مثل العصبية الشديدة، أو مشاكلنا مع تناول بعض الأطعمة. وإلى حد ما، فإننا جميعًا نفعل الأشياء التي نكرهها "لأَنِّي لَسْتُ أَعْرِفُ مَا أَنَا أَفْعَلُهُ إِذْ لَسْتُ أَفْعَلُ مَا أُرِيدُهُ بَلْ مَا أُبْغِضُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ". (رومية ٧ : ١٥). وقد يساعدنا ذلك أن ندرك عدم قدرتنا تلك في حياتنا الزوجية، وذلك لكي نكون أكثر تفهمًا للصراعات الزوجية. وأيضًا إدراكنا لعدم قدرتنا

على التحكم في أنفسنا يساعدنا على إدراك كم من الوقت نحتاج إليه لنتعلم أن نضع حدودًا مناسبة لحياتنا الزوجية.

لذلك، فإذا كنا "على مر السنين" أزواجًا متواكلين على بعضنا البعض (أي شخص يتحمل مسئولية أخطاء الطرف الآخر) فلا تتوقع أن تصبح قادرًا على أن يكون لديك حدود ناضجة في يوم وليلة.

ليس لدينا القدرة على تغيير شخص آخر، لكننا نستطيع التأثير عليهم.

فإذا كُنت لا تملك القدرة على تغيرشريك حياتك ، فما هو الشيء الذي تستطيع القيام به؟ لديك القدرة على الاعتراف، والخضوع، والندم على طرقك الجارحة في حياتك الزوجية. ويمكنك أن تتعرف على تلك الطرق الجارحة... فلتسأل الله المساعدة للتغلب عليها، وأن يعطيك الرغبة للتغيير.

إنَّ ما يفعله شريكك ويسبب لك الضيق من المؤكد أنك تفعل نفس الشيء الذي يضايقه منك أيضًا. فإذا أردت من الطرف الآخر أن يستمع لحدودك. فاسأله كيف تنتهك أنت تلك الحدود. فعندما تتضايق وتشعر بالأذى النفسى فحاول أن تتحكم في كل شيء أو تنسحب في هدوء . فإن أكثر الأشياء تأثيرًا في نمو شريك حياتك هو أن تكون صادقا في التغيير الذى تريده.

لديك القدرة على النمو من خلال الطرق التي لا تُقدِّم المساعدة، التي تتعامل بواسطتها مع مشاكل زواجك. فهناك مشاكل زوجية قليلة تكون النتيجة ١٠٠٪ لطرف واحد وصفر ٪ للطرف الآخر. فكلا الطرفين يسهم في المشكلة. فقد تكون أنت صارمًا في الأسرة وتشعر بأن زوجتك متساهلة جدًا، وقد تتضايق من عدم تحقيق ما تريد. على أية حال، فإن مساهمتك في المشكلة قد تكون بأنك تتدخل في الوقت الذي يجب أن تتدخل هي فيه، أو لأنك نكدي، أو أنك قد تحاول أن تخفي عنها شعورك بعدم

القدرة. قد يكون لديك القدرة للبدء في تحديد الطرق التى تسهم بشكل إيجابي أو سلبي في حل المشكلة، وبأن لديك القدرة على التغيير بمرور الوقت. دعا المسيح هذه العملية بعملية إخراج اللوح الخشبي أولاً من أعيننا "لاَ تَدِينُوا لِكَيْ لاَ تُدَانُوا لأَنَّكُمْ بِالدَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ. وَلِمَاذَا تَنْظُرُ الْقَذَى الَّذِي فِي عَيْنِ أَخِيكَ وَأَمَّا الْخَشَبَةُ الَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلاَ تَفْطَنُ لَهَا؟ أَمْ كَيْفَ تَقُولُ لأَخِيكَ: دَعْنِي أُخْرِجِ الْقَذَى مِنْ عَيْنِكَ وَهَا الْخَشَبَةُ فِي عَيْنِكَ. يَا مُرَائِي أَخْرِجْ أَوَّلاً الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّداً أَنْ تُخْرِجَ الْقَذَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ". (متى ٧ : ١ - ٥).

ليس لدينا القدرة على تغيير الآخرين، ولكننا نستطيع التأثير عليهم. فالتأثير يعنى التحكم في شخص آخر. إنَّ الأعمال التى تقوم بها قد تؤثر على شريك حياتك. فعلى سبيل المثال: لا يكون لك القدرة على جعل رفيقك يفهم مشاعرك عندما تتعرض ليوم صعب، أو شاق، أو تتعرض لضغوط خارجية، ولكن يمكنك أن تقول لها إنك تريدها أن تتعاطف مع مشاعرك. ويمكنك تشكيل سلوكها عن طريق توافق مشاعرك مع مشاعرها. كما يمكنك المُشاركة مع مجموعة دعم تعمل على تلك القضايا. كما يمكنك وضع الحدود على سهوها. فالتأثير له قوته.

البالغون الناضجون يرغبون في حرية الآخرين، تمامًا مثلما يرغبون في حريتهم.

القانون الرابع: قانون الاحترام

بعض الأشخاص يظنون أن قانون الاحترام هو "أسوأ" القوانين العشرة، لأنه لا يُعلمنا شيئًا عن وضع الحدود، بل بالأحرى، يُعلمنا كيف نخضع لحدود الآخرين. ينص قانون الاحترام على أنه إذا أردنا أن يحترم الآخرون حدودنا فيجب علينا نحن أيضًا أن نحترم حدودهم.

نحن جميعًا نشعر بالإثارة عندما يكون في استطاعتنا أن نقول "لا" وأن نضع حدودًا، وأن يكون لدينا حرية اختيار أكثر. لكننا لا نشعر بالإثارة عندما نسمع كلمة "لا"، فإذا كنت تشعر بهذا في صحبة جيدة. فإن الأطفال يشعرون بذلك أيضًا! فهم يطالبون بالحرية، ولكنهم لا يريدون أن يتحرر الآخرون حتي لا يخيبوا آمالهم. الأشخاص الناضجون يرغبون في حرية الآخرين تمامًا مثلما يرغبون في حريتهم.

يَتبنّى قانون الاحترام الحب. فإن محبتك لشريك حياتك يعني الرغبة في حماية حرية اختيارها. وهذا يعني أن يكون لديك رغبة شديدة أن ترى الأمور بمنظورها هي وتُقدِّر جدًّا عقليتها، وقيمها، ومشاعرها. فلتفكّر في شعورك في آخر مرَّة قلت فيها لصديقك "لا"، والذي أجابك قائلاً "أنا لا أصدق نفسى ... كنت أظنك تهتم بأمري". فقد تكون قد شعرت بالذنب، أو التقوقع حول ذاتك. أو لربما تمسكت بحدودك، فشعرت بالاستياء، وشعرت بأن قُربك من هذا الصديق قد أضرَّ به. لكن كيف سيشعر صديقك عندما لا تقبل أنت سماع كلمة "لا" منه.

هذا الشعور هو الذى يحس به شريك حياتك عندما لا تريد أن تسمع منه كلمة "لا".

إنَّ الزواج يجعل قانون الاحترام صعبًا. فعندما يتزوج اثنان، فهما يعيشان كجسد واحد ويصبح الاثنان واحدًا. وفي العديد من المرات يتوقع الأزواج أن الزواج يعني أن شريك الحياة سوف يرى الأشياء بطريقتها هي / هو. فقد تشعر الزوجة أنها غير محبوبة عندما يقول لها زوجها: "لا، أنا لا أفضل أن أتمشّى معك، بل أفضل الذهاب للنوم". وقد يحدث ذلك أحيانًا أثناء فترة "شهر العسل" عندما يقف الطرفان نِدًّا لند في جميع الأحوال. ولكن عندما يصطدم واقعان مختلفان من حيث الاحتياجات أو الإرادة أو منظور الحياة فإن شهر العسل ينتهي. وعند هذا الحد يجب تطبيق قانون الاحترام.

قبل عدّة أيام، ذهبت لحلاقة شعري، وسألتني الحلاقة عما كنت أقوم به مؤخرًا. فأخبرتها عن الكتاب الذي كُنتُ أكتب. وكانت مهتمةً جدًا بكتاب "الحدود"، وعندما سمعت عن كتاب "الحدود مع الأطفال"، صاحت قائلةً: "يجب أن أحصل على نسخة من هذا الكتاب، من المؤكّد أنه سيُساعدني في التعامل مع أطفالي!".

ولكن عندما أخبرتها عن هذا الكتاب - الحدود في الزواج- ابتسمت بقلق وقالت: "حسنًا.. أنا هو الشخص الذي يتحكم في كل أمور الزواج. ولا أريد أن يحصل زوجي على ذلك الكتاب!". فقد كانت تعترف بشكل خجول بما نشعر به كلنا عند مستوى معين: أريدُ حرّيتي، ولا أريدُ أن تعوق حرية الآخرين حريتي.

لديَّ أنا وزوجتي زوجان مقربان لي أنا وزوجتي، نيك وكولين، ذكرا نفس المشكلة على العشاء. قال نيك: "أحيانًا كولين تنسحب عني بدون أي سبب واضح".

فأجابت كولين: "هناك سبب لذلك، فعندما أُحاول قول "لا" لك، فإنك تحاول السيطرة عليَّ، فأنسحب".

قال نيك: "أنا لا أحاول السيطرة عليك عندما تقولين "لا"".

فتركت كولين الأمر وقال: "أعتقد بأنه لدينا اختلاف في الرأي".

انجرفت المحادثة إلى مواضيع أخرى. وفي وقت لاحق من ذلك المساء، دعاني نيك إلى لعبة الكرة بعد أسبوعين. فقمت بفحص جدولي وقلت "آسف، لا يمكنني ذلك".

ألقى نيك بذراعيه بغضب وَهْميّ وقال: "أوه، تعال يا أخي، يمكنك الذهاب! فقط أعِدْ ترتيب بعض الأمور الصغيرة، فذلك ما يفعله الأصدقاء".

وكانت كولين تُراقبُ، ثم صاحت: "هكذا!.. هكذا! بهذه الطريقة يُسيطر عليَّ كلما قلت "لا"!

فبداً نيك مُتفاجئًا وقال: "ماذا.. ماذا أفعل ؟"

فقلت: "إنها ،على حق، يانيك. لقد أحسست بضغط يُضعف من قدرتي على قول "لا".

وهكذا استنار نيك عندما رأى كيف أن رغبته للقيام بأشياء جيدة تدفعه أحيانًا لتخطي خط الاحترام.

طبِّقْ قانون الاحترام في زواجك. فلا تصرخ في غرفة المعيشة بقائمة عن "كيفية تغيير الأمور في البيت". فقط أخبر شريك حياتك بأنك تريد احترام حدودك، وأسأله إذا كان يشعر بأنك أنت تحترم حدوده أيضًا. وأعلمه بأنّك تُقدّر وترغب في أن يكون حُرًّا لقول "لا"، حتى وإن كان الجواب لا يُعجبك. اسأله بعضًا من تلك الأسئلة:

- ما هي الكيفية التي أتجاوز بها حدودك؟
- هل تشعر بأنّني أحترم حقك في قول "لا" لي؟
- هل أشعرك بالذنب، أو الانسحاب، أو أهاجمك عندما تضع حدًّا ؟
- هل ستُعلمني فيما بعد حين لا أحترم حريتك؟

تلك الأسئلة المتواضعة وغير الصريحة توضح مدى اهتمامك بزوجك أكثر من اهتمامك براحتك. فهي تنبع عن التضحية بالذات، وهي تظهر كَرمَك في الروح والمحبة. ويمكنها توثيق روابط زواجكما معًا.

في الحقيقة لا يستطيع أحد محبة آخر إذا لم يشعر بأنه ليس لديه خيار سوى ذلك.

إذا كان شريك حياتك جديرًا بالثقة، فمن السهل طرح هذه الأسئلة. أمّا إذا كان زوجك غير موثوق به، فإنك قد تشعر بأنك تضع نفسك بين يدي شخص قد يستخدم احترامك له ضدك. ومع ذلك، فإنه حتى الأشخاص غير الموثوق بهم يحتاجون احترامنا لاحتياجاتهم وحدودهم الشرعية. وهذا لا يعني أنك تسمح لنفسك بالضرر إذا كان زوجك غير أمين. فيجب عليك أن

تحترم حدوده وأن تضع حدودًا على عدم إحساسك بالثقة به. ومثال على ذلك التوازن هو أنه كيف تقترب الزوجة من زوجها الثائر المُدمن الخمر. فهي لا يمكن أن تأمره بألّا يغضب؟ فلا بد أن تحترم حريته في الاعتراض على ما لا يعجبه. وفي نفس الوقت، قد تخبره: "إنَّ أسلوبك الهائج أثناء غضبك غير مقبول لديَّ. فإذا لَمْ تجد وسيلة أخرى لتعبر بها عن غضبك معي، فلابد أن أبتعد عنك".

احترام وتقدير حدود شريك حياتك هو مفتاح لوجود تقارب وَوِدّ. فعندما تحترمين حدود زوجك فإنك تمهّدين الطريق لاحترامه لك.

القانون الخامس: قانون الدوافع

أحبَّ لاري الألعاب الرياضية - بجميع أنواعها. جين، زوجته، تحبه، لكنها تكره الرياضة. ومن أكثر نزاعاتهم الكبيرة عندما يضغط عليها للذهاب معه إلى مباراة هوكي المحترفين معه: "هيا بنا ... سيكون الأمر مُمتعًا!" ويلح لاري "سنكون معًا".

ومع أنها لا تحب الهوكي أبدًا، فإن جين تفكر في داخلها قائلة، "الله يريدني أن أكون محبة للآخرين. ولا أريد أن يفقد لاري صوابه بسببي". وعلى مضض، تُرافقه لحضور المباراة. ولكن بدون أن تشعر بأي سعادة، على أمل أن يحسّ لاري باستيائها. فتقوم بالتالي:

- تتباطأ في البيت حتى يخرجا متأخرين.
- تُظهر عدم الاهتمام باللعبة.
- تظل في حالة مزاجية سيئة طوال الوقت.
- تنسحب عن لاري عاطفيًا.
- تُذكّره لعدة أيام بالوقت التعس الذي قضته معه.

وأخيرًا، تعبَ لاري من أصطحاب زوجته غير المتحمسة لمباريات الهوكي. فيقول "أفضل ألا تذهبي معي من أن ترافقيني ولا تكوني، واقعياً، هناك". فتشعر جين بالانجراح لأن لاري لَمْ يُقدّرَ تضحيتها له. ولم تفهم أن دوافعها لقول "نعم" لرغبات لاري لَمْ تكن صحيّة وأنه،

بسبب ذلك، لم يتحدث أى من الطرفين عن احتياجاته.

من ثمَّ، لم يَحْصُلُ أي من الزوجين على ما احتاج. ينص قانون التحفيز على أننا يجب أن نكون أحرارًا لقول "لا" قبل أن نقول "نعم" بكل جوارحنا. فليس هناك أحد يمكنه مَحَبَّة آخر في الحقيقة إذا شعر بأنه ليس أمامه خيار آخر سوى ذلك. فإن تقديمك لحبك، ووقتك لزوجك، لابد أن يقوم على رغبتك الشخصية وليس بدافع الخوف.

إنَّ فعلك لأي شيء ضد إرادتك هو علامة على خوفك. والمخاوف التالية تمنع الأزواج من وضع الحدود في الزواج:

- الخوف من فقدان الحب.
- الخوف من غضب الطرف الآخر.
- الخوف من أن تبقى وحيداً.
- الخوف من أن تكون شخصًا سيئًا.
- الخوف من الشعور بالذنب.
- الخوف من عدم تقدير الحب الذي يقدمه لك الطرف الآخر (ولذلك فإنك تؤذى مشاعره).
- الخوف من عدم الحصول على تأييد الآخرين.
- الخوف من إيذاء مشاعر زوجك بسبب الحساسية المُفرطة للآلام التى تسببها له أو لها.

يَعْمَلُ الخوفُ دائمًا ضدّ الحبّ. فإن كلمة "يَجبُ أن تفعل" تُحطم كلمة "ماذا نختار". وفي المقابل، المحبة تطرد الخوف خارجًا "لاَ خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ" (١ يوحنا ٤ : ١٨). فعندما نختار بحرية أن نحب، فلن نعود مُقادين من المخاوف السالف ذكرها سابقاً. بل مَدفوعين بالمودّة. فإذا تصارعت مع أيٍّ من تلك المخاوف، وتعاملت معها بكل نضوج، فإنها لا تتحكم فيك وتسرقك من حدودك. على سبيل المثال، فإذا شعرت بالخوف من فقدان الحب، فلابد أن تبحث عن أشخاص آمنين لتلتصق بهم، وتتحملوا المخاطر معًا، كأن يكونوا صادقين. وبما أنهم على اتصال بك، فستبدأ بالشعور بخوف أقل من فقدان الحب.

في حالة جين، كانت تخاف شيئين: أن لا يدرك لاري اهتمامها به، وأن تفقد حبه لها. فمخاوفها أوقفت حريتها في الاختيار. فلقد كانت تشعر أنه "يجب أن" تذهب لمباراة الهوكي، كما لو أن لاري يوجِّه مسدسًا نحوها. وكانت النتيجة أنها شعرت بالاستياء، والضجر، والغضب، وابتعدت عن زوجها. لقد ألقت جين باللوم على لاري؛ فهو من كان الشخص السيىء الذي سلبها اختياراتها.

إنَّ تعلمك بالانتباه لدوافعك لا يعنى أن تقول "نعم" فقط عندما تشعر بذلك أو يمكنك أن تقوم بذلك، فهذه أنانية. ففى العديد من الأوقات، نقوم بعمل اختيارات مُزعجة ومؤلمة للتضحية من أجل خاطر الطرف الآخر. وعلى ذلك، فإن تلك الاختيارات مستندة على دوافع المحبة وتَحُمل المسئولية، وليس الخوف من الخسارة. على سبيل المثال، أعرف زوجين، كان الزوج على علاقة بامرأة أخرى. ولقد كانت تلك الواقعة جارحة جدًا لزوجته. فقد كان لها الحق الكامل في ترك الحياة الزوجية، ولن يقدر أن يلومها أحد على ذلك. إلَّا أنها استمرت في حياتها الزوجية معه وعانت كثيرًا من العيش معه، وهي تعلم بأنه يخونها. لقد كان الأمر شاقاً ومزعجا جدًا لها.

لا يوجد شريك حياة عاقل يريد أن يخضع له شريكه بدافع الخوف.

فى نفس الوقت، على أية حال، فهي لَمْ تواصل الحياة الزوجية معه بدافع الخوف من العزلة، أو الأمن المالي، أو أى شىء أخر. لقد كانت تعلم بأنها حُرَّة في ترك بيت الزوجية، إلَّا أنها كانت تحب زوجها، وتحب الله، وكانت تريد أن تفعل الشىء الصحيح.

فكما أنه لديك الحرية لقول "لا"، فانت حُرّ أيضًا في قول "نعم" بالنسبة للأشياء التى يطلبها منك شريك حياتك. لذا فإنه، أحيانًا، في الزواج تكون ممارسة جيدة للنمو أن نقول: "أنا لا أستطيع أن أقول "نعم" لذا يجب أن أقول "لا" في ذلك الوقت". فإن ذلك يعطيك مساحة من الوقت لتقدير ما هو الاختيار الأفضل. وهو أيضًا يُنقذ شريك

حياتك من أن يكون مرفوضا أو مُنسحبًا. لا يوجد شريك حياة عاقل يريد أن يخضع له شريكه بدافع الخوف. إلا إذا كان شريكاً لمْ يختبر الحب، والانفتاح، والحرية. قد تكون معه بجسدها، أمَّا بروحها فلا. إنَّ قانون الدوافع يُساعد على طرد الخوف خارج الصورة.

القانون السادس: قانون التقييم

لقد خرج "ترينت" عن شعوره، فقد استنفذت زوجته، "مايجن"، بطاقة الائتمان مرَّة أخري. فكلما واجهت مشكلة أو شعرت بالإحباط، تبدأ بالتسوّق لأن ذلك يرفع من معنوياتها. وبالرغم من أنهما يُعانيان ماليًا، إلاَّ أن مايجن لَمْ تُعتبرْ إنفاقها مشكلة. وكانت تقول: "سنقوم بالسداد يوماً ما". أو تقول: "إنه مجرد قرض". على أية حالٍ، خاف ترينت من حالتهما المالية المُريعة. وبرغم ذلك حاول العمل جاهدًا أكثر لتوفير المزيد من المال، متمنيًا أن ذلك يحل المشكلة.

عندما سألتُ ترينت لماذا لَمْ يضع في اعتباره إلغاء بطاقة الائتمان، وأجاب بسرعة قائلاً: "أنا لا أستطيع أن أفعل ذلك"، ثم استطرد قائلاً: "أنت لا تعلم ما مدي الصعوبة التي يواجهها كل فرد يحتاج إلى منفذ. يجب أن ترى وجهها عندما تعود من التسوق إلى البيت. كان وجهها يشع فرحة !".

وسألته: ماذا سيكون شعورها إذا ألغيت البطاقة"؟ فانهمرت الدموع من عيني ترينت: "ستُجرح جرحاً عميقاً"، وأضاف: "لَمْ تكن تحظى بأي شيء عندما كانت صغيرة، فلقد كانت تعاني من الفقر الشديد، فإذا سحبت منها تلك البطاقة ستشعر بالحرمان والعنف. أنا لا أستطيع أن أفعل ذلك لشخص أحبه".

صارع ترينت مع تقييمه لآلام مايجن. لقد كان يعلم بمدى قسوة الحياة التي عاشتها، وعانت منها، وهو يُقدِّر آلامها. وقد أراد أن يجلب لها بعض الراحة والسعادة. إلاَّ أنه على الرغم من أن خضوعه لها ساعدها أن تشعر بالتحسن، لكن ذلك الأمر أدى إلى تدمير حالتهما المالية.

لقد خلط ترينت بين فكرتين مختلفتين جدًا: وهما الألم والجرح. لَمْ تشعر مايجن بأي ألم عندما كانت تتسوق وتنفق ببذخ، إلَّا أن زواجها كان يتعرض للمخاطر بسبب اندفاعها وسلبية ترينت. لَمْ تكن تشعر بأي حرج، ولكن هناك الكثير من الأذى الذي كان يصيب حياتها العائلية.

عندما وضع ترينت حدودًا على بطاقة الائتمان، كان العكس صحيحًا. فلقد شعرت مايجن بالكثير من الآلام، ولكن لَمْ يحدث أذىً عظيماً. وخفض ترينت حدّ الإنفاق وطلب من مايجن أن توافق على عدم استخدام البطاقة لمدة شهر في كل مرَّة كانت تزيد عن الحدود المخصصة لها. شعرت مايجن بالغضب والاستياء نحو ترينت، ولكنها لَمْ تنفصل عنه كما كان يخشى. وفي الواقع، بدأت بالنضج. إنفاق مايجن جعلها تغفل العديد من النواحي السلبية في حياتها، مثل الخسارة، والفشل، والضغط. وبدون مساندة بطاقة الائتمان، كان لا بُدَّ أن تتعامل مايجن مع هذه القضايا، وبدأت بالنُضُوج. كانت تشعر بالآلام، لكنها لَمْ تُجرح. ولكنها بدأت بالفعل في الاستشفاء.

لمجرد أن شخصًا ما يشعر بالألم، لا يعني بالضرورة أن هناك أمرًا سيئًا يحدث.

لمجرد أن شخصًا ما يشعر بالآلام لا يعني بالضرورة أن هناك أمرًا سيئًا يحدث. فقد يحدث أمر حسنٌ، وهو أن شريك الحياة يتعلّم كيف ينمو. وهذا هو جوهر قانون التقييم: نحتاج لتقييم مدى الآلام الذى تسببه حدودنا للآخرين. هل تُسبب ألماً يُؤدّي للانجراح؟ أم تُسبب ألماً يُؤدِّى إلى النمو؟

من غير المُستحب أن تضع حدودًا مع شريك حياتك لكى تؤذيه. فإن ذلك يعتبر إنتقامًا، وهو شيىء بيد الله، وليس بأيدينا "الْمَحَبَّةُ فَلْتَكُنْ بِلاَ رِيَاءٍ. كُونُوا كَارِهِينَ الشَّرَّ مُلْتَصِقِينَ بِالْخَيْرِ" (رومية ١٢ : ٩). ولكنّ قد يكون أيضًا من غير المُستحب أن تتجنب وضع حدود مع شريك حياتك لأنك لا تريد أن يشعر بعدم الارتياح. إلا أنه أحيانًا ما يكون

عدم الارتياح سببًا وفرصة للنمو. فعليك أن تواجه شريك حياتك، وتعطيه إنذارًا، وتحدِّد العواقب. فلا تُهمل وضع الحدود في حياتك الزوجية لخوفك من التسبب في الآلام. فقد يكون الألم هو أفضل صديق لك من تلك العلاقة.

القانون السابع: قانون التفاعلية

إيريك وجودي كَانا قَدْ تُزوّجا لمدّة أحدَ عشرَ سنة، وكانا يشعران بأن زواجَهما صلبًا. إلاَّ أنه، من جهة، كان إيريك يسخر من جودي عندما يختلفان في وجهات النظر. فلقد كان يسخر منها بأسلوب ساخر لكي يكسب وجهة نظر أو يظهر غضبه منها. وجودي، من جهة أخرى، كانت هادئة وطيّعة. فعندما كان إيريك يسخر منها أو يجرحها كانت تتقبل ذلك الأمر بهدوء، محاولة إلَّا تنزل إلى مستوى زوجها. ولكن تلك المشاعر لمْ تنتهي، أو تزول، لكنها استمرت لسنوات.

الألم، قد يكون هو أفضل صديق لك في تلك العلاقة.

في إحدى الليالي تناقشا معًا، وحاول إيريك أن يسخر من جودي كالمعتاد. وفي غمرة ثورته، انفجرت فيه غاضبة قائلة: "توقف ... توقف ... توقف! سئمت سخريتك غير الناضجة؛ لم أعد أحتملها أكثر من ذلك!" صرخت قائلة ذلك لفترة ثم توقفت. أصاب كلاهما الفزع، فلم يتوقع أي من إيريك وجودى أنَّ يريا ذلك الجزء منها من قبل. لقد بدت جودي فظيعة كما لو أنها شخص شرير.

كانت جودي تتجنب العديد من الحقَائق التي كانت في حاجة للتعبير عنها— الاعتراض على سوء معاملة إيريك لها. لقد طفحت هذه الحقَائق أخيرًا في رد فعل عنيف. فلو كانت حدود جودي حدودًا تفاعلية، ولو كان لديها خضوع أقل، لجلست، ومنذ أمد طويل، وتناقشت مع زوجها وتقول: "يا حبيبى .. إنَّ لديك جانبًا سيئًا، وهذا يجعلنى أبتعد بنفسي عنك، إنني أحبك .. ولكننى لا أستطيع أن أخضع نفسى لتلك المعاملة. أريدك أن تحاول معالجة تلك المشكلة معي

لكي لا تتكرر مرَّة أخرى". فوجهة النظر تلك فعّالة أكثر منها تفاعلية.

يَتَّخذ قانون التفاعلية إجراء لحل المشاكل استنادًا إلى قيمك، ورغباتك، واحتياجاتك. فالأشخاص الفعّالون يحلّون المشاكل بدون الحاجة للانفجار. فحدودهم "موجودة، من ثمَّ ليس عليهم بالضرورة أن "يضعوا" الحدود كما يفعل ذلك الناس التفاعليون.

لقانون التفاعلية ثلاثة مظاهر: (١) **الحدود التفاعلية جزء هام وضروري للنمو والزواج**. فالعديد من الأشخاص الذين ظلموا، ولا حول لهم ولا قوة، يحتاجون إلى الحرية النابعة من معارضة الشر والأشياء السيئة. (٢) **الحدود التفاعلية ليست كافية للنمو**. فنوبات الصراخ المندفعة ليست سلوكًا ناضجًا. فقد يُفقَد الحب، وقد تحدث أضراراً بالغة عندما لا ينمو كلًّا الطرفين ويخرجا من دور "الضحية" بالاعتراض الثابت. (٣) تبقى الحدود فعّالة بالمحبة، والحرية، والواقعية في العلاقات. إنَّ الأشخاص الفعّالين يحتفظون بحريتهم وهم يختلفون ويواجهون المشاكل طوال الوقت في حياتهم الزوجية. ولكنهم يستطيعون أن يتمسكوا بالحب الذى يحظون به من أزواجهم، ولا يتم الحجر على مشاعرهم. وهم يعملون خلال مرحلتهم التفاعلية.

الأشخاص الفعّالون يَحلُّون المشاكل بدون الحاجة للانفجار.

هذا القانون ينطبق على العديد من الأفراد في مراحل مختلفة من النمو. لَرُبَما، لحدّ الآن، لمْ تُواجهَ نوبة غضبكَ الأولى، ولرُبَّما يكون أمامك موسم من الحدود التفاعلية. حاول أن تجد أشخاصًا أمينين ليساعدوك على اكتشاف نفسك! قد لا يكون زوجك هو الشخص المناسب لذلك. أو قد يواجهك بعض الاعتراض وبعض الأمور الصعبة التى لا تعجبك . عندما يتم تعريفك بما تكرهه وليس بما تحبه. قد تحتاج لقبول بعض الحقائق الحزينة، والآلام، وتتصل بالأشياء المهمة بالنسبة لك، لكى تتمكن من إدماج القيم

الإيجابية مع ما تعترض عليه. اعمل على وضع الحدود الفعّالة في حياتك الزوجية، فإن الحدود المُتعمّدة يتم بناؤها على الحب وتقوم على القيم الحياتية.

القانون الثامن: قانون الحسد

العقبةُ الأقوى لوَضْع الحدودِ في الزواج هي الحسد. إنَّ قانون الحسد ينص على أننا لن نحصل على ما نريده إذا ركزنا على ما هو خارج حدودنا، على ما لدى الآخرين.

العقبة الأقوى لوضع الحدود في الزواج هي الحسد.

إنَّ الحسد يقلل من قيمة ما لدينا، معتقدين أنه غير كافٍ. ثم نركز فيما بعد على ما لدى الآخرين، ونستاء منهم طوال الوقت لامتلاكهم الأشياء الجيدة التى لا نمتلكها. لقد شعر آدم وحواء بالحسد عندما أكلا من الشجرة الوحيدة في الجنة التى منعهما الله من الأكل منها: فقد كانا يملكان كل شيء ما عدا ثمرة تلك الشجرة، إلاَّ أنهما لم يقتنعا بما لديهما حتى أكلا من تلك الشجرة. إنَّ الحسد شيء مدمر لأنه يجعلنا مُستائين من حالتنا، برغم عدم قدرتنا على تغيير وضعنا. لذا فنحن نعتبره العقبة الأقوى. فالشخص الحسود لا يضع حدودًا لأنه لا ينظر إلى نفسه بالقدر الكافي لكي يكتشف ما الاختيارات التي أمامه. وبدلاً من ذلك، فإن عينه الحسودة تجعله يُركّز على سعادة الآخرين.

إنَّ الحسد شيء مُدمّر لأنه يجعلنا مُستاؤون من حالتنا، برغم عدم قدرتنا على تغيير وضعنا.

لا تخلط بين الحسد والرغبة. فالرغبة تَتضمَّنُ شيئًا ناقصًا، وهي تُحفِزنا لاتّخاذ الإجراء لامتلاكه. إنَّ الله يُريد أن يجيب لنا رغباتنا "وَتَلَذَّذْ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيَكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ". (مزامير٣٧: ٤). والرغبة لا تُركّز على فراغنا، ولا إلى أي مدى الآخرون

محظوظون. إنَّ الرغبة تحافظ على القيم الخيّرة وتقييم الأشياء التي نملكها وأولئك الذين نحن على علاقة معهم.

ففي الزواج، قد يكمن الحسد في قلب العديد من مشكلات الحدود. على سبيل المثال: "بيف"، صديقة لي، كانت تتحدث عن زوجها، جيم: "كان دائمًا حاسماً ويتولى مقاليد الأمور، في حين أني لا أملك أي قدرة وهو ما يجعل الأمر صعبًا عليَّ أن أقول له "لا".

وسألتها: "ولماذا"؟

قالت: "لأنه سَيَكتسحُني ويُسيطرُ عليّ مثلما يفعل مع العاملين معه في العمل. وأنا لا أحب أن يعاملنى بتلك الطريقة، وما هو أكثر من ذلك، إني لا أحب أن أكون مثله أيضًا، لذا فإني لن أكون شخصًا حاسماً مثله".

رأت "بيف" أن الأمر مفروغ منه، فهي تَكُون قادِرةً على وَضْع الحدود مَع جيِم. واعتبرت نفسها ضعيفة و "جيم" كالمُسيطر عليها. ولكي تضع حدوْدًا معه فإن ذلك يعني أنها قد تمتلك بعض الصفات العدوانية التي تكرهها فيه. لقد كان من الصعب تطوير حدودها الشخصية. فأنت لن تستطيع وضع حدود في الزواج إلّا حين ترى نفسك جزءًا من المشكلة، وجزءًا أكبر من حلها. لابد أن تكون جزءًا فعّالاً من المشاكل وتتخذ الإجراء المناسب ضد الحسد.

القانون التاسع: قانون الفعّالية

قانون الفعّالية يَنصُّ بأنّنا نَحتاجُ إلى أَخْذ المبادرةِ لحَلّ مشاكلِنا بدلاً مِنْ أن نكون سلبيين. هل سبق وأن لاحظت كيف أنّ بعض الزيجات تنقسم إلى طرفين احدهما "سلبى" والآخر "فعّال"؟ يأخذ أحد الأزواج مبادرة أكثر، ويضع الأهداف، ويواجه المشكال. فيما ينتظر الطرف الآخر تحرك زوجه أولاً، ثم يبدأ بالاستجابة.

وفي كل الحالات فإن الزوجين المتكافئين الفعّالين لديهم أفضلية في وضع الحدود. وأخذ المبادرة يزيد من الفرص

للتعلم من الأخطاء. والأشخاص الفعّالون يرتكبون الكثير من الأخطاء، والحكماء منهم هم الذين ينضجون: "وَأَمَّا الطَّعَامُ الْقَوِيُّ فَلِلْبَالِغِينَ، الَّذِينَ بِسَبَبِ التَّمَرُّنِ قَدْ صَارَتْ لَهُمُ الْحَوَاسُّ مُدَرَّبَةً عَلَى التَّمْيِيزِ بَيْنَ الْخَيْرِ وَالشَّرِّ" (عبرانيين ٥ : ١٤). فهم يجربون شيئًا ما، ويعرفون الحدود، ويحاولون التأقلم معها. فهم يختبرون مدى عمق مغفرة الله، لأنهم يفعلون أشياء قد تجعلهم بحاجة للغفران. أمّا الاشخاص السلبيون لديهم مشاكل في التعلّم لأنهم يخشون من المخاطرة. وبسبب ذلك، فإنهم يأخذون وقتًا أطول وأصعب لتولّي شئون حياتهم وحدودهم. والله لا يفرح بأولئك الذين "ينكمشون" بسلبية "أَمَّا الْبَارُّ فَبِالإِيمَانِ يَحْيَا، وَإِنِ ارْتَدَّ لاَ تُسَرُّ بِهِ نَفْسِي" (عبرانيين ١٠ : ٣٨). فالله يريد شعبه أن يتشاركوا في الحياة معه، وليس مجرد الانتظار على الهامش.

الزوجان المتكافئان الفعّالان لديهما أفضلية في وضع الحدود.

يتصف الأشخاص السلبيون بالسلبية لعدة أسباب مختلفة: بعضهم يخاف من فقدان الحب، والبعض الآخر يرى حياته على أنها مشكلته، والبعض الآخر يخشى من ارتكاب الأخطاء، والبعض الآخر قد يكون كسولا بطبعه. إلاَّ أن النتيجة دائمًا واحدة. وبهذا تصبح مشاكلهم أكثر سوءًا. فالشر يتكاثر عندما لا يوجد من يضع حدودًا عليه. ولهذا فإذا تدخل الأهل والأصدقاء في حالة شخص مدمن للكحوليات فإن ذلك يقابل بالرفض والتمادى أكثر. ولكن المشكلة لا تنتهي بدون فعّالية. وكما قال الكاتب البريطاني إدموند بورك: "إنَّ كل ما يحتاجه الشر لينتصر هو ألا يفعل الأشخاص الخيرون شيئًا". فإن عدم فعل أي شيء أو الوقوف موقفًا سلبيًا، هو ما يتوقف عليه مدى تطوّر الحدود والنمو في الزواج.

عندما يكون أحد الزوجين سلبيًا والآخر فعّالا، تظهر العديد من المشاكل:

- قد يسيطر الزوج الفعّال على الشريك السلبى.
- قد يشعر الزوج الفعّال بالإهمال من قبل السلبى.
- قد يصير الزوج السلبىُّ أكثر اعتمادية على مبادرات الشريك الفعّال.
- قد يستاء الشريك السلبى من قوّة الفعّال.
- قد يشعر السلبي بالخوف من قول "لا" للشريك الفعّال.

عندما يكون كلٍّ من الزوجين فعًّالا في وضع الحدود، وعندما يتحدث كلاهما بالصدق، ويحلان المشاكل، ويحددان الأهداف، فسوف ينموان معًا. وسيشعران أيضًا بالأمان إذ إنهما يُعالجان مشكلة شريكهما، إذا لَمْ يستطع أحد الطرفين حل المشكلة فإن شريكه يُمكن أن يعتمد عليه، للقيام بحلها. وبذا ينمو حبهما ويتعمّق، فيما يتحرك، دائمًا، أحدهما نحو الآخر. فلا ينتظر أحد الزوجين الآخر لكي يتخذ الخطوة الأولى. يجب ألا تنتظر حتى تتخذ زوجتك الخطوة الأولى ولتفترض دائمًا أن الخطوة الأولى هي خطوتك أنت. فإذا كنت تميل لأن تكون الطرف السلبى فلتخطر زوجتك كم أن الأمر صعب عليك لاتخاذ المبادرة واطلب من زوجتك المساعدة لكي تصبح أكثر فعّالية. أنتما الاثنان في شركة واحدة جيدة. فهكذا فعل الله معنا، حتى وإن لَمْ يكن هو السبب في مشكلتنا (خطايانا)، إلَّا أنه أخذ المبادرة لحلها (بصلبه على الصليب).

عدم فعل أي شيء أو الوقوف موقفًا سلبيًا، هو ما يتوقف عليه مدى تطوّر الحدود والنمو في الزواج.

لربما تتشكك بقولك بأنه ليس هناك اختلاف بين قانون التفاعلية وقانون الفعّالية. إلاَّ أن الاختلاف يقوم على أن قانون التفاعلية يحتم القيام باتخاذ الإجراء استنادًا على المتعمّد، أن تحل القيم محل ردود الفعل العاطفية. فيما يحتم قانون الفعّالية القيام بأخذ المبادرة مقابل الوجود السلبي وانتظار الشخص الآخر للقيام بالخطوة الأولى.

القانون العاشر : قانون المُكاشفة

إذا فكرت أنه لا يوجد لديك حدود في زواجك، فأنت مخطئ. ففي الواقع لديك بالفعل حدود، وتعريفات، ومشاعر، ومفاهيم، وآراء، لكنَّك قد لا توصّل كل ذلك لزوجك. إنَّ الحدود التى لا يمكن توصيلها هى الحدود غير العاملة. إنَّ لديها نفس التأثير الصافى على الزواج، كما لو أنه لا توجد حدود.

قانون المُكاشفة ينص على أننا بحاجة للإبلاغ عن حدودنا لبعضنا البعض. ولقد صمّم الله الحدود لتقوية روابط الحب والصدق فيما بيننا. فكلا الزوجين بحاجة لإيضاح ما يريدونه أو ما لا يريدونه. وهم بحاجة لبذل الجهد لفهم ما الذى يقوله شريكهم حول حدودهم. فعندما "تنكشف" الحدود يتم التواصل بين الطرفين في الزواج. ولكن إذا لَمْ تُكشف الحدود وتبقى غير معلنة، فإن الأزواج لا يتفاعلون في مشاعرهم في الزواج، بل ويتصارع الحب بينهما.

لا تنتظر من شريك حياتك أن يتخذ الخطوة الأولى. بل خُذ على عاتقك أن تكون دائمًا أنت صاحب الحركة الأولى.

خُذ، على سبيل المثال، الزوج الذى ينسحب عندما يجرحه تمركز زوجته حول ذاتها. وقد يقول: "إنني أجتاز وقتًا صعبًا في عملي". وقد يكون رد فعلها كالآتي "هل تظن أنه كان سهلاً عليَّ وأنا مع الأطفال". فقد يشعر بالإهمال وعدم المحبة. وقد لا تدرك أنها قد تجاهلت مشاعره ووجهة نظره. ثم، وفيما هما يرقصان معًا، فإن الزوج ينعزل ويخفي مشاعره عنها. فهو يفكر: وما الجدوى؟ فإنها ستخذلني وتتحدث عن نفسها مرَّة أخرى بأي حال. فهي تفقد اتصالها معه ولا تعلم لماذا. وبذلك تفقد أي فرصة للاستجابة للحقيقة لتأخذ خطوات نحو نضج شخصيتها.

من الأفضل بكثير للزوج أن يُعلم زوجته: "يا حبيبتي، عندما أخبرك بمشاعري السلبية، يجرحني أنك تبدأين بانتقادي، وتركزين الموضوع عليك وحدك. وهذا ما يجعلني أنسحب عنك. وأنا أريد وأرغب في أن أكون قريبًا منك، وسأسعى لذلك. لكن إذا استمر التواصل بيننا سلبيًا هكذا بدلاً من أن تسمعينني، فقد أحتاج للابتعاد بعض الشيء وآخذ تلك المشاعر العميقة وأتشاركها مع بعض الأصدقاء، الذين سيحاولون فَهْمي".

الحدود الغير مُبلّغ عنها، هي حدود غير عاملة.

فعندما نكشف حدودنا في نور العلاقة، يمكننا أن نتواصل بالكامل مع أزواجنا. ويمكننا أن نحل مشاكلنا، ونستطيع اتِّخاذ موقف لمحبة أزواجنا بشكل فعّال بالمخاطرة بلاتنازع من أجل العلاقة. المُكاشفة هي الطريق الوحيد للاستشفاء والنمو.

طبّق هذه القوانين على زواجك، وسترى ما هي التغيرات التي تحدث من خلال العلاقة الزوجية. وتذكّر، أنه لا يمكنك خرق القوانين بدون أن يحدث لك أي عواقب. فيجب علينا جميعًا إمّا أن نعيش في توافق معها وننجح، أو نتحدّاها بشكل مستمر ونحصد العواقب. إنَّ هذه القوانين ستساعد حياتك الزوجية لأن تتوافق مع وصايا الله.

القوانين العشرة للحدود

١. **قانون الزرع والحصاد**: أفعالنا لها عواقب.
٢. **قانون المسئولية**: نحن مسئولون تجاه بعضنا البعض، وليس عن بعضنا البعض.
٣. **قانون القدرة**: لدينا القدرة على بعض الأشياء، ولكن ليس لدينا قوّة لنفرضها علي الآخرين (بما في ذلك محاولة تغيير الآخر).
٤. **قانون الاحترام**: إذا ما رغبنا باحترام الآخرين لحدودنا، فنحن بحاجة لاحترام حدودهم.
٥. **قانون الدوافع**: يجب أن نكون أحرارًا لقول "لا" قبل أن نقول بكل قلوبنا "نعم".
٦. **قانون التقييم**: نحتاج لتقييم الألم الذي تسببه حدودنا للآخرين.
٧. **قانون التفاعلية**: اتخاذ خطوة لحل المشاكل بناء على قيمنا، ورغباتنا، واحتياجاتنا.
٨. **قانون الحسد**: لن نحصل أبدًا على ما نريد إذا ركزنا على ما هو خارج حدودنا، على ما لدى الآخرين.
٩. **قانون الفعّالية** : نحتاج لأخذ المبادرة في وضع الحدود بدلاً من أن نكون سلبيين.
١٠. **قانون المُكاشفة**: نحتاج لإبلاغ حدودنا لبعضنا البعض.



وضع الحدود مع نفسك

أن تصبح أكثر حبًّا

كانت "لين" مُنهكة بسبب تأخر "توم" المُزمن في رجوعه للبيت من عمله، ولأنه هو صاحب العمل، فغالبًا ما كان يتأخر في العمل. قد يبدو هذا الأمر بسيطًا، لكن بمرور الوقت، أصبح تأخر توم مشكلة كبيرة. كانت "لين" تُرتِّب يومها لتناول العشاء ويجلس الأطفال مستعدين في الوقت المناسب، وترغب في أن يكون "توم" موجودًا أيضًا في الوقت المناسب.

حتى باتت محاولاتها سواء بالتذكير، أو الإلحاح، أو المُداهنة غير مؤثرة. وكان توم إمَّا يدافع عن نفسه قائلاً: "إنك لا تقدّرين العمل الذى يجب علىَّ القيام به لكسب لقمة العيش". أو أنه قد ينكر بكل بساطة وجود مشكلة قائلاً: "هذا لا يحدث كثيرًا، فأنت تبالغين في رد فعلك". حتى إستنفذت "لين" كل الاستراتيجيات.

أخيرًا، وبعد التفْكير مليًا في المشكلة مع بعض الصديقَات الحكيمات، توصَّلت لين إلى خطة مكونة من نقطتين. ففي ذات ليلة، وقت ذهاب الزوجين للنوم، أخبرت توم بخطتها: "يا عزيزى، أريد أن أعتذر لك عن موقفي المتعنت معك حول وقت العشاء".

كاد توم أن يسقط عن السرير، فقد كان متلهفًا لسماع اعتذارها. واسترسلت لين قائلة: "أنا فعلاً كنت متذمرة منك كثيرًا وألومك كلما عُدت للبيت"، واستمرت: "وقد يدفعك ذلك لعدم الإحساس بالأمان عند دخولك للبيت. فلا عجب أنك تتأخر بسبب استغراقك في العمل، وذلك مُجهد، فمن يستطيع تحمل كل ذلك ؟"

أجاب توم: "أنت على حق، فإنا لا أحب أن أراك مستاءة. وذلك يجعلني أتجنب رؤياك. ففي ليلة البارحة كنت سأتأخر ١٠ دقائق، ولكني عندما فكرت في لحظة مواجهة غضبك، قُلت لنفسى أنه لا مانع من أن أتأخر ثلاثين دقيقة، لأنني أعلم أنه في كلتا الحالتين ستكونين غاضبة".

أومأت لين: "سَأُحاولُ أَنْ أَكُونَ أقل غضبًا، وأكثر حنوًا، وقبولاً، حتى عندما تتأخر. فلن أقوم بذلك مرَّة أخرى، وسأحتاج لمساعدتك هنا، لَكنِّي لا أريد فعلًا أن أكون امرأة سليطة. أيضًا، فلن أغير فقط من موقفي، ولكني سأغير من سلوكى أيضًا، لأنني أحبك وأريدك أن تكون معى وتحضر وجبة العشاء مع أطفالنا، لكن إنْ لَمْ تستطع الحضور في الوقت المناسب، سأضع عشاءك في الثلاجة. ويمكنك إعادة تسخينه بنفسك حينما تعود".

لكن توم لم يستحسن ذلك الجزء الأخير من الكلام، وقال: "لين، أنت تعلمين بأنني أكره إعداد الطعام بنفسى! فبعد عشر ساعات عمل، أود أن أجلس في مكاني وأتناول وجبة طعام مُحَضَّرة".

"أَعْرفُ بأنّك تَعمَلُ، وأنا أُريدُ ذلك لَك، أيضًا. لكن ذلك لن يحدث إلى أن تستطيع إعادة ترتيب أمورك فتحضر للبيت في موعد العشاء لتتناوله معنا".

وفي الأيام القليلة التالية، تناول توم العديد من وجبات العشاء المُسخّنة بالمايكروويف. وأخيرًا، نظم وقت إنهاء يومه ليصل للبيت في الوقت المناسب، وأصبح وقت لين

العائلي هامًا حقا. وعندما سألت لين عن سبب تغيّره، أجاب: "أطمئنني إنها خطتك ذات النقطتين، أولاً: كنت أكثر لطفًا معي، وشعرت بحبك لحضوري إلى البيت، أمّا الثانية فهي أنني أكرة إعادة تسخين الطعام".

مشكلة من؟

لقد حَلَّت لين مشكلة زواج بسيطة لكنها مُزمنة بعمل تغيير مهم في موقفها هي. فقد توقفت عن محاولة تغيير توم، وبدأت بالقيام بالتغييرات في نفسها. لقد تحولت لين من اعتبار أن المشكلة هي تأخّر توم إلى اعتبار أن مشكلتها هي في عدم شعورها بالسعادة بسبب تأخر توم. وهذا فتح الباب لأشياء يمكنها التحكم فيها. فعندما تتوقفين عن لوم زوجك وتحتوين المشكلة على أنها مشكلتك، ستشجعينه على القيام بالتغييرات لحل مشكلتك.

ولكي تقوم بذلك، وضعت لين حدّين على نفسها. أولاً، كبحت جماح القوّة التي تدفعها لمُهاجمة توم لتأخره. ولم يكن ذلك سهلاً، وفيما كانت مُحقّة بشكل واضح كان هو مخطئ بشكل واضح. كان بإمكانها أن تبرّر لومها له عن كل أخطائه. لكنها وضعت حدودًا على غضبها، طالما أنه لَمْ يَحل المشكلة. ثانيًا: وضعت لين حدودًا على تمكينها توم. وأدركت بأنها كانت تجعل الأمر أكثر سهولة عليه لكي يكون غير مُبالٍ، لذا قالت "لا" لرغبتها بحمايته من فكرة إعادة تسخين الطعام المُرعبة. لقد أثر هذان التغييران على كُلٍّ من الشريكين.

هذا الكتاب لا يتحدّث عن التغيير، أو إصلاح، أو جعل زوجك يقوم بأي شيء.

الفصل الذي لا يرغب أحد بقراءته

إذا استعرضتَ قائمة محتويات هذا الكتاب، لن يكون هناك فرصة لأن يكون هذا الفصل أولَ ما تتجه إليه. فليس هناك من يرغب بقراءة هذا الفصل. فكلنا يرغب

بإيجاد السُبل لقول "لا" لأزواجنا بدلاً من أنفسنا. ومع أن الأفكار المطروحة في هذا الفصل قد تكون الأمل الوحيد لتطوير زواجك خلال مجموعة صحيّة من الحدود. إنَّ الحدود في الزواج ليست أبدًا حدودًا على زوجك. فهذا الكتاب لا يتحدث عن التغيير، أو إصلاح، أو جعل زوجك يقوم بأي شيء. إنه يتكلم عن جلب الحدود في العلاقات الزوجية وذلك كي يعطيك سياقًا ينمو من خلاله كلا الزوجين. لذلك، فإنه غالبًا ما تكون الحدود الأولى التي وضعناها هي الحدود مع أنفسنا. فنحن نحرم أنفسنا من بعض الحريات لقول أو فعل أيًّا كان وذلك لتحقيق هدفٍ أسمى. فمثل لين، نتعلم تحديد أنفسنا من مواجهة الآخرين عندما يثبت عدم جدوى ذلك. وكما علمنا الكتاب المقدس: "لاَ تُوَبِّخْ مُسْتَهْزِئاً لِئَلاَّ يُبْغِضَكَ. وَبِّخْ حَكِيماً فَيُحِبَّكَ" (أمثال ٩: ٨).

مهما كانت المشكلة في زواجك، فأنت تحتاج لأخذ المبادرة لحلها.

يستخدم العديد من الأزواج مفهوم الحدود ليصطادوا شريكهم بـ "جعله" يُغيِّر أسلوبه. وبدلاً من جعلها مواجهة مشكلة "زواج" يرون أنها مشكلة "زوج". ونحن لا ننكر مسئولية الزوج في المشاكل، إلَّا أن لوم شريك الحياة الذي يُبسِّط الموضوع أكثر من اللازم، في أغلب الأحيان لا يَحلّ المشكلة.

إنَّ واقع الحدود في الزواج أنه بغضّ النظر عن الموضوع فإنك تحتاج إلى المبادرة لحلها. لَرُبَّما يكون زوجك:

- يتأخر دائمًا عن البيت مثل توم.
- غير مُتحمّل للمسئولية المادية.
- ينسحب ويتجنب أي علاقات.
- يغضب بسرعة.
- يحاول التحكم فيك.

فعلى الرغم من أنك لَمْ تتسبي في أيٍّ من تلك المشاكل،

فمن المحتمل أنك تحتاجين لأخذ المبادرة لحلها. وهذا قد يبدو غير عادل في أغلب الأحيان لبعض الأشخاص. وسيقولون: "لماذا أقوم أنا بحل مشكلة لَمْ أتسبب فيها؟" هذا سؤال غير مشروع. إلَّا أن هذا السؤال يكشف عن مطلب بتحقيق العدالة التي لن تتحقق في هذا العالم الساقط. ويبقى مثل هذا السؤال هو احتجاج الأشخاص وشكواهم فيما يزالون مُتَوَحّلين في المشكلة.

أمَّا الله فيراها بمنظور آخر، فهو يقول إنه بغض النظر عن الشخص المُتسبب في المشكلة، فلا بد أن نتّخذ خطوات لحلها. وفي الوقت ذاته: "فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لأَخِيكَ شَيْئاً عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ وَاذْهَبْ أَوَّلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ". (متى ٥: ٢٣-٢٤).

"وَإِنْ أَخْطَأَ إِلَيْكَ أَخُوكَ فَاذْهَبْ وَعَاتِبْهُ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ وَحْدَكُمَا. إِنْ سَمِعَ مِنْكَ فَقَدْ رَبِحْتَ أَخَاكَ" (متى ١٨: ١٥). فالخطأ عديم الأهمية؛ وما نحتاجه هو العمل على حل المشكلة. فالله يعمل بتلك الطريقة أيضًا، فقد رأى حالتنا، ونحن تائهون وغارقون في المشاكل التي وضعنا أنفسنا فيها، واتّخذ هو الخطوة الأولى، بأن أرسل ابنه الحبيب ليموت عوضًا عنا ويصلح المشكلة التي لَمْ يقترفها قط.

أزل الخشبة [اللوح الخشبي] التي في عينيك

السبب الآخر الذي نحتاج أن نراه أولاً في حدودنا على أنفسنا هو أننا، غالبًا، لسنا أبرياء. عادةً، يودّ زوجان الرقص فيما هم حتى لا يتحدثان عنه. لكن الرقص يُديمُ المشكلة ويتضمن بوجه عام تغريم الطرف البرئ.

على سبيل المثال، زادت مولي من حركة السحب بالشيكات بشكل مستمر. وهي تتسرع وتَفْقدُ مسارَ عملياتِ المراقبة. وعندما يأتي كشف الحساب يظهر به رسم الخدمة الحتمي على السحب بالشيكات، ويغضب سكون بشدّة لعدم شعورها بالمسؤلية. وتشعر مولي بالجرح والإحراج، وتنسحب، وتحاول أن تحافظ على تحسين الحسابات بضعة أيام، ثمّ تخرج عن المسار مرّة أخرى.

وعندما سألت سكوت عن سبب عدم إغلاقه الحساب أو جَعل مولي مسئولة عن رسوم الخدمة، قال: "لن يجدي ذلك نفعًا" وفيما نتكلم معًا، اكتشفت بأن سكوت أحد أولئك الأشخاص الذين يصبحون غاضبين دائمًا من الأشخاص غير المسئولين. وكان معظم حديثه يدور عن السياسيين، وزملاء العمل، والأطفال، ومولي الذين لا يمكن الاعتماد عليهم، وكان يفتخر بأنه ذلك الشخص الذي يُعتمد عليه.

و أخيرًا، اكتشفت أن سكوت يحتاج لأن تظل مولي غير متحمِّلةٍ للمسئولية لكي يُمكنه الاستمرار في احتجاجه على كُلّ الأشخاص غير المتحملين للمسئولية في الحياة. فإذا أحكمت الإنفاق لعدة أيام، فلن يمكنه أنْ يَظلّ كغاضب مِنْ الجنس البشري. لذا كان يُحبط أي محاولات حقيقية لمُساعدتها لأن تَتعلم من النتائج. فصراخه الشديد بوجهها يجعله يبدو أقل عجزاً.

وبمجرد أن أدرك سكوت ذلك، فهم بأن غضبه يخفي خوفًا من الأشياء الخارجة عن سيطرته. تحدثتُ معه عن مخاوفه وحزنه لعدم تمكنه من تغيير الآخرين والشخص الذي يريده أن يتغيّر: مولي. واتفقا معًا، هو وهي، على خطة ناجحة لها لكي تصبح مسئولة عن دفتر الشيكات.

يحتاج الزوج "البرئ" لرؤية الدور، الإيجابي أو السلبي، الذي يلعبه في المشكلة. دعا يسوع ذلك بالخشبة التي في عيوننا: "يَا مُرَائِي أَخْرِجْ أَوَّلاً الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّداً أَنْ تُخْرِجَ الْقَذَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ" (متي ٧: ٥). فقد تكون الخشبة سلوكًا أو مشاعرَ لسنا واعين بها كلها والتي تعمل على استمرارية المشكلة. بمجرد أن تعامل سكوت مع خشبته من غضبه الدفاعي، أصبح أكثر نضجًا مع مولي.

تَحمّل مسئولية حياتنا

السمة المهمة لوضع الحدود مع أنفسنا هو أن نتحمل مسئولية حياتنا: فنحن بحاجة لتحمُّل مسئولية قلوبنا، ومحبتنا، ووقتنا، ومواهبنا. ولابد أن نمتلك زمام أمور حياتنا ونعيش في نور الله، وننمو وننضج في شخصيتنا على طول الطريق: "الَّذِي مِنْهُ تُسَمَّى كُلُّ عَشِيرَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَعَلَى

الأَرْض" (أفسس ٣: ١٥). وتلك هي مهمتنا نحن، وليس أحد غيرنا.

على أية حال، هذا ليس سهلاً كما يبدو. فنحن نهتم أكثر بالأشخاص الذين يجعلوننا أكثر جنونًا أو تعاسة أكثر من اهتمامنا بحالة نفوسنا. إنَّ إلقاء اللوم على شخص آخر يحوِّل ضوء الحقيقة عنا إلى شخص آخر. فكما رأينا أن آدم وحواء كانا يلومان بعضهما البعض على الخطية التي وقعا فيها "فَقَالَ: "مَنْ أَعْلَمَكَ أَنَّكَ عُرْيَانٌ؟ هَلْ أَكَلْتَ مِنَ الشَّجَرَةِ الَّتِي أَوْصَيْتُكَ أَنْ لاَ تَأْكُلَ مِنْهَا؟" فَقَالَ آدَمُ: "الْمَرْأَةُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَعِي هِيَ أَعْطَتْنِي مِنَ الشَّجَرَةِ فَأَكَلْتُ". فَقَالَ الرَّبُّ الإِلهُ لِلْمَرْأَةِ: "مَا هذَا الَّذِي فَعَلْتِ؟" فَقَالَتِ الْمَرْأَةُ: "الْحَيَّةُ غَرَّتْنِي فَأَكَلْتُ" (تكوين ٣: ١١-١٣).

عندما نُهمل وضع الحدود على أنفسنا ونركز بدلاً من ذلك على وضع الحدود مع هؤلاء الذين نظن أنهم بحاجة أكثر منا للحدود فنحن نحدُّ من نمونا الروحي. وكما في أي عملية نمو، فإن النمو الروحي يصل إلى المستوى الذي نستثمر فيه. فعندما نستثمر فقط في تغيير شخص آخر، سيحصلون على منافع جُهودنا، وما هو مهم أن نعمله يتم إهماله.

يجب أن نُصبح أكثر اهتمامًا بمشاكلنا نحن وليس بمشاكل أزواجنا.

على سبيل المثال، لَرُبَّما يَكون لَديكَ أحد ردودُ الفعل التاليةُ تجاه زوجك:

- الانسحاب أمام غضبه.
- الاستياء من عدم تحمله للمسئولية.
- إهمال مسؤولياتك بسبب إهماله.
- أن تصبح أنانيًا وتتمركز حول الذات.

فلنفترض أن زوجك يتصف بكل هذه الأشياء: الغضب، عدم تحمل المسئولية، عدم الاكتراث، الأنانية. فلن تنمو إذا ما ظللت تتجاوب مع أخطائه. وهذا معناه أن ملكوت

الله وبِرّه ليس بمبتغاك الأول "لَكِنِ اطْلُبُوا أَوَّلاً مَلَكُوتَ اللهِ وَبِرَّهُ وَهذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ" (متي ٦: ٣٣). بل تسعي لنوال الرضا من الطرف الآخر.

يجب أن نُصبح أكثر اهتمامًا بمشاكلنا نحن وليس بمشاكل أزواجنا. وهذا ليس تضخيمًا لهذه الفكرة، إذ أن أحد أكثر الحقائق رهبة لوجودنا بأننا سنمثل أمام عرش الله لنعطي حساباً لما فعلناه في حياتنا تلك على الأرض "لأَنَّهُ لاَ بُدَّ أَنَّنَا جَمِيعاً نُظْهَرُ أَمَامَ كُرْسِيِّ الْمَسِيحِ، لِيَنَالَ كُلُّ وَاحِدٍ مَا كَانَ بِالْجَسَدِ بِحَسَبِ مَا صَنَعَ، خَيْرًا كَانَ أَمْ شَرًّا" (٢ كورنثوس ٥: ١٠). ففي ذلك اليوم لن يكون بمقدورنا إلقاء اللوم، أو الاختباء وراء، أو تبرير خطايانا ونعلقها على مشاكل أزواجنا. سنكون فرادى أمام الله.

الحدود مع نفسك هي القضية الأكبر من وضعك حدودًا على زواجك. ففي النهاية، في حين أننا مسئولون مسئولية جزئية عن نمو حياتنا الزوجية، إلاّ أننا مسئولون مسئولية كاملة أمام الله عن تطوير حياتنا الروحية. فأنت مسئول عن نصف زواجك، ومسئولية تامة عن روحك. فالحدود على نفسك شيء بينك وبين الله.

كُنْ الزوج "الصالح"

السمة الأخرى لوضع الحدود مع أنفسنا في الزواج هي الصعوبة النابعة من كونك الزوج "الصالح". ففي العديد من الزيجات، قد يكون أحد الطرفين أنانيًا أو غير متحمل للمسئولية، أو مُنسحبًا، أو مُسيطرًا بصورة واضحة. ويُعتبر الطرف الآخر أنه القديس، وهو الذي يعاني والناس يتعجبون من قدرته على تحمل ألم العيش مع ذلك الشخص المشكلة. وهنا يصبح من الصعب على الزوج "الصالح" أن يضع حدودًا مناسبة لنفسه.

وهناك عدة أسباب لذلك. أولاً، أن الزوج الذي يُعاني قد يُركّز أكثر على مشاكل زوجته أكثر من مشكلته هو. فكلما كانت العيوب واضحة زاد عدد الأصدقاء الذين يتحدثون عن عيوب الزوج أكثر من مشاكل الشخص الذي يعاني.

أحد أصدقائي دُمِّرَ عندما تركته زوجته، لكنّه رأى أخيرًا، بعد سنوات، كيف أدّى سلوك الأشخاص المُقربين له إلى تركها له. لقد كان كُلّ أصدقائه عاملاً مُساعدًا على عدم إدراكه لحقيقة المشكلة، إذ كانوا، وبشكل مستمر، يوجهون نقدًا دائمًا لزوجته التي هجرته، قائلين له: "كم هي أنانية لتترك رجلاً مُحبًا وطيبًا مثلك!". والشيء الذي لمْ يقولوه له— وهو الذي كان يحتاج أن يسمعه— "هي بالفعل أنانية، ولكنّك كُنت سلبيًا، ومنسحبًا بحجبك لمشاعرك عنها".

ثانيًا: إنَّ الزوج الصالح غالبًا ما يشعر بأنه لا حول له في علاقته الزوجية. فهو يحاول أن يحب أفضل وأكثر، ورغم ذلك تستمر المشكلة وتظل قائمة. فإن كان إنسانًا "صالحًا" بشكل عام فهذا يعني أن يكون مُهتمًا وذا مشاعر فياضة تجاه شريكة حياته، ولا يحاول اللجوء إلى أي أدوات مساعدة أخرى، مثل الصدق، والأمانة، ووضع الحدود، وتوضيح العواقب.

ثالثًا: الزوج "الصالح" يمكنه اتّخاذ موقعَ متفوّق أخلاقيًا بسهولة نحو زوجته. وحيث إن إسهامه في المشكلة قد لا يكون واضحًا، وهو قد يعتقد، "لا يليق بي أن أكون مُخرّبًا كشريكة حياتي". وهذا موقف خطر جدًا. فباستطاعتنا كلنا أن نكون مُدمّرين، بسبب طبيعتنا الشرّيرة (رومية ١٠: ٣- ١٨). ولابد أن ننتبه إلى ذلك الأمر: "إِذاً مَنْ يَظُنُّ أَنَّهُ قَائِمٌ فَلْيَنْظُرْ أَنْ لاَ يَسْقُطَ" (١كورنثوس ١٠: ١٢). ففي كل مرّة نركز فيها على صلاحنا، فنحن نحوّل قلوبنا بعيدًا عن حاجاتنا للحب والمغفرة.

العيش بنفس القوانين

نحن بحاجة لأن نُدرك حاجتنا للحدود وذلك لأنه يجب علينا أن نُخضع أنفسنا لنفس القوانين التي نرغب في أن يخضع لها شريك حياتنا. إنَّ خضوعنا لعملية الحدود هو المُنظم الأعظم للزواج وتجعل كلا الزوجين يحييان علاقة زوجية متبادلة ذات مستوى واحد بدلاً من وجود أحدهما

مرتفعًا فيما يكون الآخر منخفضًا. فكلاهما يحتاج لقبول واحترام حدود الطرف الآخر؛ فلا يقوم أي منهما بدور الله، بل يعمل ما يُريد ويتوقع من الطرف الآخر الامتثال له. فعندما يعترض أحد الطرفين على تشوّش لشريك حياته دون ان يلاحظ ميوله للسيطرة، فإنه لن يفترض وجود أي فرصة لرؤيته يتغير. فهي تعتبر إنسانة منافقة لأنها تطالبه بعمل الأشياء التي لا تستطيع هي نفسها القيام بها. وعاجلاً أو آجلًا، فإن ذلك النفاق سَيهدم أي تأثيرجيد على الطرف الآخر.

أعرف زوجًا وزوجة يعانيان من ميل الزوج للابتعاد عنها إذا اعتقد بأن زوجته لا تستمع إليه. وهي، بالتالي، تصبح غاضبة لأنه عزل نفسه عنها. لقد تجادلا في ذلك الأمر لفترة طويلة. وأخيرًا، في المرة التالية التي انسحب فيها عنها، قالت له: "قل لي ماذا فعلتُ لك، وسبَّب لك ذلك الضيق؟". فانهار من البكاء كاسراً حاجز العزلة. وعندما رآها تضع حدودًا على غضبها وإحباطها، وبدلاً من ذلك تظهر اهتمامها بما آذى مشاعره، عاد لعلاقته معها.

تحرير زوجك بوضع الحدود على نفسك

عندما تضع الحدود على نفسك، فإنك تخلق بيئةً يكون فيه شريك حياتك حُرًّا في الاختيار والنمو. فمن الصعب محاولة تغيير شخص ما. فإن محاولة التحكم، والسيطرة، والإلحاح، والإلزام لمحاولة الحصول على موافقة من الطرف الآخر، ومحاولة إلقاء اللوم عليه بصفة مستمرة، هي بمُجملها محاولات عقيمة لمساعدة زوجك على النمو. فلن يظهر منه سوى رد فعله على سيطرتك عليه. ولن يشعر أبدًا بالوحدة، أو الحاجة للحب، أو الشعور بالامتنان، أو بتأنيب الضمير الصحي، أو عواقب أي أعمال يقوم بها. وسيظل مُهتمًا أكثر بمحاولة البقاء حرًا من محاولاتك لتغييره، أو حتى بالانتقام، ليظهر لك كيف يشعر هو نتيجة لكثرة الضغط عليه.

على سبيل المثال، لقد كان براين يعاني من (أعراض شخصية بيتر بان): فهو لَمْ يُرد أن يكبر. بل كان يحن لأيام الصبا والمرح ويبعد نفسه عن تحمل المسئولية والمهمات المملة. ولك أن تتخيل، كَمْ كان لديه من المشاكل والأزمات المالية، ومشاكل في عمله. لقد عانت "أندي"، زوجته، من حمل أعباء "براين". لذا حاولت تحفيزه على النمو والشعور بالذنب. وكانت تُخبره: "ألا تُدرك ما أنت تفعله بي؟ بعد كل ما فعلته لك، أهكذا تُعاملني!".

لقد كانت تلك الكلمات مُشابهة لما كانت تقوله أمّ براين عندما يكون غير مسئوول ويتصرّف كطفل. مع الأمّ، كان يشعر بالذنب لحظة، ثم يحاول القيام بكل شيء ممكن لتَجَنُبها. وهو ما كان يفعله مع "أندي". وكلما زاد اعتراضها، كلما تجنبها براين، وهو يشعر وكأنه مخنوق بنفس الشعور بالذنب الذي كان صعبًا عليه جدًا كطفل.

لن تَستطيعُ جَعْل شريكَ حياتكَ يَكْبرُ.

أخيرًا، تَضِعُ أندي الحدود على محاولاتِها للسَيْطَرَة على براين. وأصبحتْ ودودةً وحنونةَ نحوه، دون أنْ تكون انتقادية. كما وضعت حدودًا قوية على عمله ومشاكله المالية. ولقد سألت مستشارًا ماليًا في الكنيسة لمساعدتها. وهكذا فقد "براين" بعض الحقوق في أمواله لفترة إلى أن أثبت نفسه أكثر نضجًا. لقد تغيّر لأن أندي حرّرته بتحديد إزعاجها. قبل ذلك، كان "براين" يتفاعل فقط مع أندي/ أمه. أمّا الآن فقد أصبح براين حُرًّا في قبول حبِّها، الذي كان يحتاجه بشدّة. لقد أصبح حُرًّا لمُوَاجَهَة ألم خسارة المال ووجوده تحت إشراف المستشار المالي، الذي وضع له هيكلاً مُحددًا للمحاسبة لا يمكنه الإفلات منه. وبدأ براين يَكبُر.

لن تستطيع جعل شريك حياتك يَكْبُر — فهذا الأمر بينه وبين الله. لكن يمكنك أن تسهّلي عليه قبول الحب والحدود التي يحتاج. فعندما يواجه عواقب عدم نضجه، فإنه يرى أن هناك فرصة أفضل للتغيير من أن يواجه إزعاجك

وإلحاحك. وذلك بأن تصبحين صادقة معه، لا مُسيطرة عليه.

في بقيّة هذا الفصل، سَنَتعاملُ مع منطقتين كبيرتين اللتين نحتاج فيهما لوضع الحدود مع أنفسنا في الزواج. الأولى هي قضايا شخصيتنا، والثانية، كيف يمكننا التواصل مع أزواجنا.

وضع الحدود على شخصيتنا

ليز وجريج صديقّان لي. ولقد أوضحت ليز فكرة وضع الحدود على شخصيتنا بشكل أفضل من أي شخص عرفته. إنَّ زوجها جريج يصعب إرضاؤه. هو شخص جيد، لكنه منغمس جدًا في ذاته ولا يهتم بالنمو الشخصي. فقد يستمع إلى ليز تتحدث عن حلقة دراسية كانت هي فيها، أو تتصفح كتابًا تُريده أن يقرأه، وهذا كله عنه.

إنَّ عدم اهتمام جريج بالنمو الشخصي كان بمثابة خسارة لـ ليز خلال سنوات زواجهما. لقد أرادت أن تشارك حياتها مع شخص يبحث ويسعى لمعرفة الله، ويرغب بمواصلة النمو كما تفعل هي. على اية حال، لقد تكيفت مع تلك الثغرات في زواجها. ففي حين تحب زوجها وتريده أن ينمو أكثر، كان لديها اتصال مستمر وعميق مع أشخاص آخرين مستمرين في النمو، واستمرت في اتصالها بهؤلاء الأشخاص لسنين طويلة.وما كانت تفعله ليز وأعجبت به هي أنها كانت تسأل جريج بصفة مستمرة: "ما الذي تراني أفعله يسبب لك أي جرح أو يُضايقك مني؟" وكل ما يقوله جريج كانت ليز تحفظه في قلبها. فإذا ذكر لها بصدق جزءًا مزعجًا من شخصيتها فهي تعمل على تغييره وتحاول أن تمحو ذلك الجزء فيها. فهي تأخذ المبادرة وتتواضع من شخصيتها أمام زوجها الذي لَمْ يفكر أبدًا في أن يسألها نفس السؤال: "ما الذي أفعله يزعجك أو يضايقك؟".

ليز لَمْ يكن لديها أي شروط في تعاملها مع جريج مثل: "أنا لن أغيّر من نفسي إن لَمْ تَتغيّر أنت من أجلي". فهي تريد ببساطة أن تكون ما أراده الله أن تكونه، وهي تعتقد

أن جريج جيد لكي تعرف منه مكامن ضعفها التي بحاجة للتغيير، لذا فهي بحاجة لمخاطبته. وسواء كان جريج مُهتمًا بنموه أم لا، فذلك ليس له علاقة برحلتها الخاصة، مع هذا الذي ترغب بِعُمقٍ وتصلي من أجل أن يحدث.

إنَّ الدعوة الأسمى للزوج هي الدعوة للحب. كما أنها الدعوة الأسمى لإيماننا: نحب الله ونحب بعضنا البعض "فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: "تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ. هَذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الأُولَى وَالْعُظْمَى. وَالثَّانِيَةُ مِثْلُهَا: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ. بِهَاتَيْنِ الْوَصِيَّتَيْنِ يَتَعَلَّقُ النَّامُوسُ كُلُّهُ وَالأَنْبِيَاءُ" (متى ٢٢: ٣٧-٤٠). فالحب يعني أن تفعل كل ما يمكنك من أجل زوجك. ووضعك حدودًا على نقاط الضعف في شخصيتك هو من أكثر الأشياء المُحبَّة التي يمكنك القيام بها في زواجك. فعندما تنمو، تصبح أكثر رقة، وأكثر تعاطفًا، وتكون أمينًا وحاسمًا في إداناتك. وتصبح شخصًا أفضل مع الشخص الذي تحيا معه. ولعل أشد ما يؤلمني رؤية شخص يسير في عملية النمو الروحي يصبح مع شريك حياته شخصًا غريبًا، وعدوانيًا، وأكثر إدانة، وتمركزًا حول الذات. فشريك الحياة الذي ينمو روحيًا يجب أن يكون أفضل حالاً، وليس أسوأ حالا!

نحن غير قادرين على تغيير ذواتنا بأنفسنا.

التعامل، وليس الكمال:

عندما نَنْظرُ إلى مشاكلنا الشخصية، فنحن لا نستطيع أن نحفز أنفسنا على النمو. وبالتالي لن يكون لدينا القدرة على تغيير أزواجنا، ولا يُمْكِنُ أَنْ نُغيِّر سلوكنا التدميري ومواقفنا السيئة بقول "لا" وحدها. وكما يُعلمنا الكتاب المقدس بأننا غير قادرين على تغيير ذواتنا بأنفسنا: "لأَنِّي لَسْتُ أَعْرِفُ مَا أَنَا أَفْعَلُهُ إِذْ لَسْتُ أَفْعَلُ مَا أُرِيدُهُ بَلْ مَا أُبْغِضُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ" (رومية ٧: ١٥).

على اية حال، لدينا بعض القوة وحرية الاختيار. فبإمكاننا اختيار قول الحقيقة عن عيوبنا. ويمكننا أن نختار أن نجلب تلك العيوب إلى نور العلاقة. ويمكننا أن نختار

التوبة عنها والابتعاد عنها وتجاوزها. إنَّ وضع الحدود على أنفسنا يتضمن اخذ مشاعرنا المزعجة أحيانًا ببساطة، سواء كان سلوكًا أو موقفًا وتحويله إلى علاقة مُساعدة بدلاً من التصرُّف وفقه.

وهناك بعض القضايا الشخصية في حياتنا التي يمكننا أن نضع حدودًا عليها.

لعب دور الله

وفقًا للطبيعة البشرية، فنحن نحاول لعب دور الله بدلاً من البحث عنه. ونحن نحب أن نحتفظ دائمًا بالجزء السيء والجارح في شخصيتنا. فعندما نلعب دور الله، نُخطيء الهدف في المحبة، وتحمل المسئولية، والاهتمام برفاهية شريك حياتنا.

لابد أن تُخضع هذا الجزء من ذاتك لسلطان الله. وأعلمه بأنَّ رغبتك في لعب دور الله أكبر من قدرتك على التوقف عنها، واطلب مساعدته. وإبقَ مُرتَبِطا بحياة الله وشعبه، واتبع المبادئ الروحية في العبادة، والصلاة، والشركة، وقراءة الكتاب المقدس: "وَلاَ تُقَدِّمُوا أَعْضَاءَكُمْ آلاَتِ إِثْمٍ لِلْخَطِيَّةِ بَلْ قَدِّمُوا ذَوَاتِكُمْ للهِ كَأَحْيَاءٍ مِنَ الأَمْوَاتِ وَأَعْضَاءَكُمْ آلاَتِ بِرّ للهِ" (رومية ٦: ١٣). وفيما تبقى في محبة الله، فإن حضوره يقلل من الخطايا في حياتك، لأنك تحبه وتريد أن تطيعه: "أَجَابَ يَسُوعُ: "إِنْ أَحَبَّنِي أَحَدٌ يَحْفَظْ كَلاَمِي وَيُحِبُّهُ أَبِي وَإِلَيْهِ نَأْتِي وَعِنْدَهُ نَصْنَعُ مَنْزِلاً" (يوحنا ١٤: ٢٣).

النكران

عندما لا نصارح بعضنا البعض بالحقيقة عن شخصيتنا فإننا لا نتيح لشريك حياتنا أن يعرف مع من يتعامل. "إِنْ قُلْنَا إِنَّهُ لَيْسَ لَنَا خَطِيَّةٌ نُضِلُّ أَنْفُسَنَا وَلَيْسَ الْحَقُّ فِينَا" (١يوحنا ١: ٨). إنَّ ما نُنكره عن أنفسنا هو غياب المحبة. فعلى سبيل المثال: إذا أنكرت صراعك مع عدم الأمان بمحاولة التظاهر بأنك لازلت قويًّا، لن يستطيع شريك حياتك محبتك ولن يتعاطف مع ذلك الجانب غير الآمن فيك. فهذا يُفقر رابطة الزواج ويُعيق التواصل الأعمق مع شريك حياتك.

تعلم وضع الحدود على نزوعك نحو إنكار من أنت. إنَّ عكس الإنكار هو الاعتراف، أو التوافق مع الحقيقة. وفي غالبية الأمور فإن شريك حياتك يعرف حقيقتك جيدًا. لابد أن تعمل على ميلك لإنكار وتبرير فشلك، أو ضعفك، أو أنانيتك، أو شعورك بالخذلان. فعندما تعترف بما أنت عليه، فإنك تتواد بكل كيانك مع شريك حياتك. وليس ذلك فقط، لكنك تسمح لشريكك بإدارة الأجزاء الضعيفة التي فيك.

ولهذا فإن العديد من الأزواج والزوجات الذين تكلمت معهم على مر السنين كانوا مندهشين جدًا من الترحاب والاستقبال الحار الذي تلقوه من شركاء حياتهم عندما خرجوا من حالة النكران. وكان أزواجهم يفهمون المخاطرة العظيمة التي جازوا فيها بالاعتراف بضعفهم، وكانوا صبورين معهم ومساندين لهم. تذكر أن الله قد وضع أيضًا بداخل شريك حياتك الرغبة في العيش والنمو في ضوء محبة الله: "جَعَلَ الأَبدِيَّةَ فِي قَلْبِهِم، الَّتِي بِلاَهَا لاَ يُدْرِكُ الإِنْسَانُ الْعَمَلَ الَّذِي يَعْمَلُهُ اللهُ مِنَ الْبِدَايَةِ إِلَى النِّهَايَةِ" (جامعة ٣: ١١). ساعد على تحريك ذلك الجزء من الحياة بانفتاحك أنت.

الانسحاب من العلاقة

إنَّ عدم القدرة على إقامة أو الحفاظ على الاتصالات العاطفية هو أمر مهم في قضايا الشخصية. فقد ينسحب أو يتفادى أحد الزوجين أو كلاهما عن الآخر ولا ينفتح عليه ولا يكون صريحًا معه. وهناك عدة أسباب لذلك، فإن بعض الأشخاص لديهم جروح خيانة الثقة، والبعض الآخر يخشى من أن تتحكم فيهم العلاقة أو تجرحهم. والبعض الآخر يشعر بالحرية أو يَضعونَ الحدود بقطع العلاقة نفسها. ومهما كان السبب، فإن العزلة العاطفية تجعل الجزء الأكثر أساسية في شخصيتنا ينفصل عن مصدر الحياة: أي صلتنا بالله والآخرين.

أحيانًا يظهر الانسحاب في الزواج على أنه غياب المشاعر والأحاسيس. فقد تقول الزوجة إنَّ زوجها "معها

ولكنه ليس معها". وفي حالات أخرى، يكون أحد الطرفين قادرًا على تقديم المحبة والتأييد، لكنه غير قادر على قبوله. وذلك يعني أيضًا أن الزوج قد يظل متصلًا بزوجته عند حد معين: ولكن عندما تصبح العلاقة أعمق وأكثر عُمقًا يبدأ في الابتعاد.

على الرغم من أن الزواج المثالي يعني أن جميع أجزاء أحد الزوجين يكون متصلًا مع جميع أجزاء الطرف الآخر، لكن غالبية الأزواج يصارعون ميلهم بإبعاد قلوبهم عن بعضهم البعض. فإن الابتعاد يجعلهم يشعرون بحماية أكثر وأمانًا أفضل. على أية حال، عندما يسمحون لهذا الانسحاب بالاستمرار بدون مراقبة، فهم يحكمون على اتحادهم معًا بالمعاناة والآلام البطيئة. إنَّ الزواج يتطلب أن يثبت الحب نفسه.

إذا وجدت نفسك تميل بشدة للانسحاب وتجنب الطرف الآخر، يمكن أن تقوم بما يلي، مما يساعدك على وضع حدود على ذلك الميل:

- اطلب مساعدة زوجك/ زوجتك. واطلب منه/ منها أن تُعلمك عندما تلاحظ بأنك تنسحب بعيدًا عنها. وكيف يؤثر ذلك عليه/ عليها، هل هذا يجرحه/ يجرحها؟ هل هذا يجعلها وحيدة؟ فإذا ما عرفت ذلك سيُجنِّبك التأثير على الآخرين، من خلال تحديد انسحابك.
- اكتشف أسباب انسحابك: فقد يكون خوفًا من الرفض، أو من أن تُسيطر عليه، أو أن تدين. كما يمكن أن يكون عقابًا لزوجتك لإساءتها لك. إنَّ فهم السبب يمكن أن يُساعدك على وضع الحدود على هذا السلوك.
- قُلْ "لا" لميلك تفادي علاقتك بزوجتك، وحاول أن تتعرف على أشخاص آخرين يُمكنهم مساعدتك على التواصل.

عدم الشعور بالمسؤلية

نحن دائمًا نرفض حقيقة أن حياتنا هي مشكلتنا نحن وليست مشكلة أي شخص آخر. فكُلنا يرغب إمَّا أنْ يتحمل غيرنا مسئولية أنفسنا أو أن نتفادى عواقب أعمالنا. وهكذا يعيش في الحياة الأطفال والكبار غير الناضجين. ويجادلون بأنه "ليس عدلاً" أن يتحَّملوا مسئولية أعمالهم. فهم يدفعون أزواجهم للجنون بمحاولتهم الهروب من أدوارهم في الحياة.

يُلاقي بعضنا صعوبة أكبر في تحمل المسئولية أكثر من غيرهم. على سبيل المثال، فقد تترك بعض المشروعات، أو الأعمال الروتينية، أو مهام مالية غير مؤداة أو أي أمور تتصل بحياتك الزوجية لأي شخص آخر لكي يستكملها نيابة عنك. أو قد تجادل عندما يقول لك الآخرون "لا". إنَّ عدم قابليتك لقبول "لا" من الآخرين يشير إلى صعوبة تحمل مسئولية إحباطك، وحزنك وتُصارع في السماح لحرية الآخرين. إذا كان لديك مشاكل بالنسبة لتحمل المسئولية، فهناك بعض النقاط التي قد تساعدك عليها (إذا اعتقدت بأنه ليس لديك مشكلة هنا، اطلب من شريك حياتك أن يتشارك معك فيما قد يكون منها!):

- أخضع نفسك لأشخاص آمينين يمكنهم مواجهتك بعدم شعورك بالمسئولية. على سبيل المثال، أنا لدي صديقة "عفوية". تبدأ بالقيام بأشياء ولا تنهيها؛ وتنسي مواعيد الغذاء، وتترك الناس ينتظرونها. وتسأل دائمًا أصدقاءها: "أريدك أن تُخبرني عندما تتضايق من تصرفاتي، فإن ذلك يساعدني بالفعل على التغيير". وهم يقومون بذلك بالفعل.
- تقبَّل العواقب والنتائج لكُلِّ مشاكلك. واطلب من الآخرين أن يتوقفوا عن مساعدتك. على سبيل المثال: أن تتحرك المجموعة بدونك عندما تكون مُتأخرًا. وأدرك بأن العواقب ستساعدك على تنظيم حياتك وتحسين أوضاعك.

- قل لزوجك إن صمته و / أو إلحاحة لا يُساعدك كثيرًا. واطلب منه محبتك، لكن في نفس الوقت لتزويدك بوضع الحدود لك عندما لا تستطيع وضعها بنفسك.

التمركز حول الذات

إنَّه لأمر طبيعي أنْ نُفكِّر في حالتنا أكثر من التفكير في حالة الآخرين. إنَّ التفكير في أن الشمس تشرق وتغرب فقط من أجلنا لهو من أكثر القضايا التي تُدمِّر الزواج. فلن ينجح الزواج دون أن نضحي بأنفسنا ونعطي بسخاء. إلَّا أن الشخص المنغمس في مشاكله الذاتية يحاول دائمًا أن يعيش كشخص مستقل في حياته الزوجية، مُعتقدًا أنه يحصل على الشيء الهام بالنسبة له. والنتيجة هي أن الشريك الآخر يشعر أنه كمٌّ مُهمل، أو يَشعُر بأن أفكاره وأحاسيسه بلا قيمة.

إنَّ هيكل الزواج في حد ذاته هو مضاد للأنانية، فإن الزواج يكشف عن نقاط ضعفنا، وسقطاتنا، وخطيئاتنا في حق الآخرين. فهو يُوضِّح لنا حدود طباعنا الجيدة، وينزع من داخلنا الشعور بأن كل شيء يدور في فلكنا، ولا يعرفنا بأن تمركزنا حول الذات قد يجرحنا.

أعرف زوجينْ يعملَّان على هذه القضية. عندما كان أطفالهما في المدرسة الثانوية والتعليم الأساسي، كان هناك صراع هائل مع الزوج كلما عاد للبيت في نهاية يوم عمله. فلقد كان يحلم دائمًا بأنه يعود إلى البيت ويري زوجته وأولاده يجرون إلى الباب لتحيته، والجلوس في المطبخ ليتحدّث عن يومه. في الواقع، كان كل شخص سعيدًا لرؤيته، ولكن لمْ يجر أي منهم لاستقباله. فقد كانوا جالسين في مقاعدهم ويقولون له "أهلا يا بابا". ولم يكن هناك أي شيء آخر مهما يحدث أثناء دخوله من الباب وكان يعمل جاهدًا لتجنب لومهم وينسحب عن العائلة مُتخليًا عن أحلامه غير الواقعية.

إليك بعض الأفكار التي قد تساعدك في وضع حدود على تمركزك حول الذات:

- اسأل شريكك إخْبارك متي لا يشعر بأن الأشياء متبادلة بينكما، أو عندما يعتقد بأنه يجب أن يرى طريقك بحقٍ.
- تعلم أن تتخلى عن مطالباك التي قد تكون مثالية أو خاصة. وبدلاً من ذلك يجب أن تقبل أن يحبك الناس لما أنت عليه بالفعل.
- قُلْ "لا" للحافز الذي يجعلك "جيدًا"، وتعلَّم مهارات المغفرة والتوبة. فإن المغفرة والتوبة ستساعدانك على تَقْبلَ واقع مَنْ أنت ومَنْ زوجك.

الحكم على الناس

يتصارع الأزواج من أجل الحكم، أو الانتقاد، أو إدانة الآخرين. ويلاقون صعوبة في تَقْبل الإختلافاتَ في الآخرين ورؤية الاختلافات على أنها أبيض وأسود. وغالبًا ما يُسيئون فهم ردود فعل الآخرين نتيجة لاحتياجهم للحب والقبول: فهم يكرهون الخطية والخاطئ.

فليس هناك شيء يقتل الحب في الزواج أكثر من الإدانة والحكم على الآخرين. فعندما تعيش مع قاضي، فأنت دائمًا في المحاكمة. وهذا يخلق مناخًا من الخوف حيث إنَّ الطرف الذي تتم محاكمته يحاول أن يسير بحذر شديد لتفادي الغضب الآتي. فلا يمكن للحب أن ينمو في مناخ من الخوف: "لاَخَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ" (١يوحنا ٤: ١٨). محبة الزوجة يمكن أن تنمو إذا علمت عواقب أفعالها. وهذا هو الإنضباط المحبُّ للنمو. لكن الخوف من العقاب يكون مختلفًا جدًا. حيث تتم محاكمة روحها وشخصيتها وإدانتها ثم طرحها بعيدًا من العلاقة.

فإن كنتَ تلعب دور "القاضي" في حياتك الزوجية، فإن ما يلي ذكره سيساعدك على الخروج من ذلك الموقع:

- إسأل عن الردّ على ما يتسبب فيه اتجاهك من إيذاء للآخرين الذين تحبهم. إنَّ الأشخاص المتحكمين دائمًا يندهشون عندما يسمعون أنهم يسببونه من جرح.
- لابد أن تكون واعيًا بضميرك الداخلي الذي يؤنبك. إنَّ أكثر أنواع الأحكام تأتي من أشخاص لديهم قاضي داخلي صارم جدًا يُعاقبهم بقسوة. تعلم قبول الرحمة والمغفرة من الله والآخرين لعيوبك الخاصة. فهذا يمكنه أن يُساعد على تليين ضميرك.
- لابد أن تتعاطف مع عيوب الآخرين. وتذكَّر بأننا جميعًا ضالون بدون مساعدة الله.

إنَّ مشاكل الشخصية أعلاهِ يُمكنُ أنْ تَكُونَ مصادرَ رئيسيةَ للتباعد والتنافرِ في الزواج. إلا أنه، عندما تمتلكها، وتضع الحدود عليها، وتُخضعها لإرادة الله في النمو، حينها ينمو الحب.

إن كان هُناك طريق جُهنمي مؤكَّد لتحطيم الثقة والحب، فلن يكون سوى السيطرة.

الحدود على محاولاتنا في السيطرة

كُلّ سمات شخصيتنا بحاجة لوَضْع الحدود عليها، ولعل ميلِنا للسَيْطَرَة على شريكِنا الأكثر حسمًا. فمنذ كان آدم وحواء في جنة عدن، ونحن نحاول السيطرة على حياة بعضنا البعض. فالاستراتيجيات، والتلاعبات، والتكتيكات التي يستخدمها الأزواج لتغيير شريكهم لا نهاية لها. وإذا كان هناك طريق جهنمي مؤكد لتحطيم الثقة والحب، فلن يكون سوى السيطرة. يجب أن نُقدّم حبنا بكل حرية دون محاولة للسيطرة فلا يجب أن نقول: "سوف أحبك إن فعلت هذا أو ذاك". فيما يُعلّم الكتاب المقدَّس. "فَاثْبُتُوا إِذاً فِي الْحُرِّيَّةِ الَّتِي

قَدْ حَرَّرَنَا الْمَسِيحُ بِهَا، وَلاَ تَرْتَبِكُوا أَيْضاً بِنِيرِ عُبُودِيَّةٍ" (غلاطية ٥: ١). فعندما يتحكم فينا أحد تختفي الحرية، ويُهدَّد الحب.

"السيطرة على الآخرين" نقيض لامتلاك الحدود في الزواج. فالحدود تترك السيطرة على الآخرين لضبط النفس (غلاطية ٥: ٢٣). إنَّ الحدود تحتفظ بحرية الطرف الآخر وفي الوقت ذاته محاولة التغلب على عدم تحمل مسئولية ذلك الطرف.

كيف تُحدد إذا ما كان شخصٌ ما يحاول التحكم فيك ؟ هذه هي بعض المؤشرات:

- عدم احترام قول الطرف الآخر لكلمة "لا": سيقوم الزوج بعدة محاولات لتغيير قرار زوجته ويتجاهل مشاعرها.
- معاقبة الاختيار "الخاطئ". عندما يختار الزوج شئ لا يعجب زوجته، فسوف تشعر الزوجة أنها ضحية أو ستتهم زوجها بعدم محبته لها أو بأنه لا يهتم بها.
- لا يُقيِّم الحرية: الزوجُ سَيَكُونُ أكثر اهتماماً باتّخاذ القرار "الصحيح"، أكثر من اختيارها الحر نابع من قلبها.
- العواقب الوخيمة: إن الزوجة التي يتم السيطرة عليها تكون مستاءة وتشعر بالغربة ولا تُحسن التصرف.

إنَّ الله هو الوحيد الذي يُمكنه السيطرة على قراراتنا بشكل قابل للتبرير، ولكن رغم ذلك يمتنع عن فعل ذلك. فهو يعطينا حرية الاختيار، وهو يبكي علينا عندما تقودنا اختياراتنا للدمار: "يَا أُورُشَلِيمُ يَا أُورُشَلِيمُ يَا قَاتِلَةَ الأَنْبِيَاءِ وَرَاجِمَةَ الْمُرْسَلِينَ إِلَيْهَا كَمْ مَرَّةٍ أَرَدْتُ أَنْ أَجْمَعَ أَوْلاَدَكِ كَمَا تَجْمَعُ الدَّجَاجَةُ فِرَاخَهَا تَحْتَ جَنَاحَيْهَا وَلَمْ تُرِيدُوا" (متي ٢٣: ٣٧). يَضعُ الله مثل هذا القيمةِ العاليةِ لحريتنا وينأى عن إجبارنا على القيام بأشياء قد تفيدنا. فهو يعلم أننا لن نتعلم كيف نحبه ونتجاوب معه بدون تلك الحرية المُكلفة.

في هذا القسم سنُسلط الضوء على الطرق التي نحاول خلالها السيطرة على شركائنا، وسنزود تلك الطرق أيضًا بوضع الحدود على هذا الميل المؤسف.

تأتي السيطرة في أشكال عِدَّة:

لقد كان هناك جدال دائم بين كونور وستاسي حتي أنه كان يتوقع دائمًا رد فعلها. وهي كالعادة تبدأ بموضوع صغير ثم يتحوَّل إلى موضوع أكبر. فقد وافق كونور، رغمًا عنه، على الذهاب إلى الأوبرا مع ستاسي قبل اسابيع قليلة. ولم يستمتع بالأوبرا، لكنها أصرت على ذهابه معها. في عقله الباطن، احتفظ كونور بتلك الواقعة، وقد سجَّل في عقله تلك الواقعة، وتاريخ ذهابه للأوبرا، وهو تاريخ لن ينساه لأنه لَمْ يكن راغبًا في الذهاب للأوبرا.

عرض صديق على كونور تذاكر لحضور مباراة كرة البيسبول في دوري المحترفين، وكان يتوقع ذهابه بلهفة. ولكن ستاسي ذكرته بأن أمَّها قادمة لزيارة طويلة في ذلك اليوم. وذكرها ستاسي بتضحيته حين ذهب معها للأوبرا، ولكن ستاسي أصرت على موقفها. فانفجر فيها قائلًا: "هذا جزائي عن كل ما صنعته من أجلك! كيف تكونين جحودة بهذا الشكل!".

عندما، سمعت ستاسي ذلك انهارت بالبكاء، بالرغم من أنها قد واجهت نوبات غضب كونور في العديد من الأوقات. ونَشجتْ: "لماذا تزوجتني إذا كنت تريد جرح مشاعري باستمرار" ثم، جرت لأعلى.

وعلى الفور شعر بالذنب لأنه آذاها، وتبعها كونور إلى الطابق العلوي. وأخيرًا نجح في تهدأتها ووعدها بأنه سيكون في البيت حين تصل أمها. لقد حاول كل من كونور وستاسي سلب الحرية من بعضهما البعض، وتلك هي جوهر السيطرة. ومازال هو شاعرًا بالاستياء، لكنه مُغطى الآن بمشاعر الذنب.

لقد كان انفجار كونور بطريقة عدوانية لإخافة ستاسي ودفعها لتغيير رأيها وطريقة لمعاقبتها لعدم تحقيق التوازن

في النتيجة بينهما، واحدة مقابل واحدة. إلاّ أن الطريقة التي انتهجتها ستاسي لإيقافه كانت أكثر مباشرة لمعاقبة كونور على غضبه، ويعني أيضًا دفعه لتغيير رأيه، وهي ما حصلت عليه. فلم يُعط أي منهما قيمة للاختيارات الحرة للآخر.

دعونا ننظُر في بعض من تلك الطرق، على مثال كونور وستاسي، فهناك أزواج آخرون يحاولون السيطرة على بعضهم البعض.

الشعور بالذنب:

إنَّ رسائل الشعور بالذنب تُرسل لِجعل زوجنا مسؤول عن رفاهيتنا. بمعني آخر، يُسيطر عليه الشعور بالذنب بإعطاء انطباع بأن حرية شريكنا تَجرحنا. وعندما يختار بشكل مختلف عنا، فذلك يعني أنه غير مُحِبْ لنا. تصريحات مثل: "إذا كنت تُحبني فعلًا" أو "كيف تكون أنانيًا إلى هذا الحد؟"، والصمت الجارح يمكن أن ينقل تلك الرسالة. فإن انهيار ستاسي يُصوِّر رسالة الشعور بالذنب.

الغضـب:

عندما يريد أحد الطرفين شيئًا لا يريده الآخر، فإن الطرف الذي خاب رجاؤه، غالبًا ما يصير غاضبًا. فإن الغضب هو التعبير الأساسي للمعارضة على الرغم من أننا لسنا آلهة، ولا يمكننا السيطرة في الواقع. وقد يكون الغضب مباشرًا، كما في نوبة غضب كونور. وقد يكون خَفيًّا، كما في السلوك السلبي العدواني أو التعليقات الساخرة. وقد يتضمن تهديدات بالانتقام. ويُمكن أيضًا، في الحالات المتطرفة، أن يصبح خطرًا، كما في الزيجات السيئة.

الإعتداءاتُ الدائمةُ على حدود شريك الحياة:

قد يقول أحد الطرفين "لا"، ومن ثمَّ يحاول الطرف الآخر بذل محاولات كثيرة لتغيير الرأي الآخر. مثل مندوبي مبيعات من باب لباب القويّ الإرادة، فإن الزوج

يجادل، ويراوغ، ويتملق، ويتوسل حتى يُضعف الآخر. تمامًا مثلما يفعل الطفل الذي تعلم الإلحاح بالسؤال إلى أن يُجلب طلبه، هذا هو الزوج الذي يرفض العيش مع حدود الآخرين.

حجب الحب:

من بين كُلِّ الطُرق التي تُحاول السيطرة علينا، قد يكون حجب الحب هو أقواها. فعندما يختلف أحد الزوجين، ينفصل الآخر عنه عاطفيًا إلى أن يتغير الزوج ليتوافق معه. وذلك قوي ومؤثر جدًا لأن الله خلق فينا الحاجة إلى الحب والتواصل كمصدر للحياة. وعندما يسحب شخص ما ذلك عنا، نصير بلا أساس للوجود. فذلك يُمثل ضغطا هائلًا علينا لفعل أي شيء لكي يصل بيننا وبين من نحب.

الإذعان للحدود عندما نمارس السيطرة:

إنَّ الزوج الذي يحب بصدق زوجته ويريدها أن تنمو روحيًا سيرغب، في وقت ما، التخلي عن تلك المحاولات في السيطرة على زوجته. وسيكون مُستعدًا لترك هذه الاستراتيجيات من أجل منح الحرية والحب. هنا بعض الطرق التي يُمكن أن تضع الحدود على محاولات سيطرتك.

إدراك كُلفة السيطرة على الآخر :

إنَّ كُلفة السيطرة على الآخر لَرُبَّما تُكسبك خضوعًا خارجيًا، لكنك تُفقِدك قلب شريكك. إنَّ الاحساس بالذنب، والغضب، والإهانات، وحجب الحب كل ذلك يحرمك من الحرية والحب. فقد يتماشى معك شريكك، لكن سيكون غالبًا مستاء أو غائبًا عاطفيًا. ضع حدودًا على رغبتك في السيطرة على شريكك، إن كُنتَ تُقدِّر قيمة الحب في حياتك الزوجية.

اطلب من زوجك أن يخبرك كيف أن سيطرتك تؤثر عليه:

لأنَّ الزواج في جوهره رابطة تعاطف، فإن مشاعر شريكك مهمة جدًا لك. في أغلب الأحيان، عندما يترك

الشريك المُسيطر عليه شريكه المّسيطر يعرف كم هي موجعة وجارحة ومدي البُعد عنه الناتج عن محاولات السيطرة عليه، فإن الشخص المسيطر سيشعر بالتعاطف مع الألم وسيكون قادرًا على تحسين أوضاع وضع الحدود على السيطرة.

واجه عجزك على تغيير زوجك:

بغض النظر عن رغبتك في اعتقاد العكس، إلّا أن زوجتك لن تُغيِّر قراراتها، أو أفكارها، أو مشاعرها إنْ لمْ تكن مستعدة لذلك. فقد تحتاج لأن تدرك أنك تعيش مع شخص لا يمكنك أن "تجعله" يفعل الشيء الصحيح. إنّ عدم القدرة تلك غالبًا ما تكون عاطفة مؤلمة جدًا. إنَّ تحركات السيطرة الغاضبة قد تُعطينا الوهم بأن لدينا قدرة على أزواجنا في حين لا نملك ذلك. إنَّ الاعتراف بعدم القدرة شيء مؤلم ولكن تلك هي الحقيقة.

تعلّمْ الحُزْن

إنَّ الحزن يُساعدنا على قبول الحقيقة وأن نتخلى عن الأشياء التى لا يمكننا تغييرها. فعندما تسمح لزوجك بالحرية فإنك غالبًا ما تشعر بالخسارة والحزن لفقدانك الشيء الذى ترغب فيه من الطرف الآخر. فإذا سمحت لنفسك بالشعور بهذا الحزن فإن ذلك يجعلك حُرًّا في قبول الواقع وإيجاد سُبل جديدة للتأقلم مع زواجك.

تعامل مع أمور الاعتمادية:

إذا كان شريك حياتك هو الشخص الوحيد الذى تستوفي احتياجاتك من خلاله، سيكون لديك نزعة نحو السيطرة عليه. لابد أن تجد مصادر للحب، والموافقة، والحق، والتسامح التى تتواجد في شريك حياتك، لكنها لا تقتصر عليه وحده. على سبيل المثال: قد يكون لديك احتياج لإنجاز العديد من الأشياء الجيدة، فلا تتوقع أن شريك الحياة سيوفر لك جميع ما تريد. فلابد أن تستعين بأصدقائك لاستيفاء تلك الاحتياجات أيضًا. فإذا وجدت وسائل أخرى لكى تحصل

على احتياجاتك، ستكون لديك قدرة أفضل بمنح زوجك بعض الحرية.

ضع مسافة بينك وبين شريك الحياة :

بعض الأزواج أحيانًا يعرفون أنفسهم عن طريق شريك حياتهم وليس من خلال شخصيتها هي. ولهذا فعندما يتعارض معها زوجها أو يتخذ قرارًا مُخالفًا لها فأنها تأخذ ذلك الأمر بصورة شخصية، وتعتبر ذلك الاختلاف في الرأى هجومًا ضدها. على سبيل المثال: قد يصبح الزوج غاضبًا مع زوجته لسبب ما. وهى تشعر بأنه يكرهها وتبدأ في محاولة حماية نفسها والدفاع عن نفسها. فإن عدم تمكنها من الانفصال عن مشاعر زوجها هى المشكلة.

فعندما تصبح شخصيتك محددة بحدودك أنت، فسوف تتعرف على جميع مشاعر وقرارات شريك حياتك، وذلك لكى تتعرف على كيفية التعامل معه بصورة أفضل وهذا يمنحك الحرية لكي تمنحينها له أنت أيضًا.

قيّمْ حريةَ شريك حياتك تمامًا كما تقيِّم حريتك أنت:

القانون الذهبى الذى وضعه الله، هو أن تُعامل غيرك كما تُحب أنت أن يُعاملونك "فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمُ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضاً بِهِمْ لأَنَّ هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالأَنْبِيَاءُ" (متى ٧: ١٢) هو الأساس الذىَ يجب أن يتعامل بهِ الزوجان. فلتذكر ماذا شعرت آخر مرَّة هاجمك فيها شخصٌ ما على حريتك في الأختيار ومتي كان لديك تَحفظ على أختيارات زوجك.

ضع حدودًا مع شريك حياتك بدلاً مِنْ أنْ تُسيطرَ عليه:

في أغلب الأحيان، تلجأ الزوجة إلى استراتيجياتِ السيطرةِ بسبب شعورها بأنها غير قادرة على قول "لا" أو تكون حُرّة مع زوجها. فقد تكون خائفة من ردود فعل زوجها وقد تشعر بأنها لا تستطيع حماية نفسها منه. إن السيطرة تصبح بديلًا لتَأسيس حدودِ ضبطِ النفس مَع زوجِها. فعندما تضع حدودًا ملائمة، يمكنك الشعور بالأمان وتتخلى عن فكرة السيطرة على شريكك.

وكما ترى، فإن الزواج يتعامل أكثر مع إخضاع ذاتك تحت إرادة الله ومبادئه أكثر من التحكم في زوجك. وعلى هذا، فعندما تتوقف عن التحكم في زوجك، فإنك تستطيع أن تحبه بصورة أفضل، وأن تحمى حريتك وأن توفر مجالًا لك أنت، لكى تنمو من خلاله.

في الفصل التالى سنوضح لك كيف أنه من الأهمية بمكان أن تكون هناك مسافة بينك وبين شريك حياتك.

الجزء الثاني

بناء الحدود

في الزواج

٤

يصير الاثنان واحدًا

اثنان في واحد، هي الكلمة التى تُخلق منها الرومانسية، فهي الشيىء الذى يحلم به الأزواج عندما يلتقيان للمرَّة الأولى. فلنستمع إلى وصف صديقة وماذا شعرت عندما قابلت أخيرًا: "الشخص الوحيد". شاهد شريطًا سينمائيًا قديمًا، وسوف ترى الرجل المُحب والآنسة المحبة يُحدِّقان في أعين بعضهما البعض في روعة الإحساس بشعورهما أنهما شيئٌ واحدٌ.

في الواقع، هذه الوحدانية ليست خيالاً مُطلقًا، فذلك هو غاية الله من الزواج. وهذا هو وصف الكتاب المُقدّس للزواج . فمنذٍ بداية الخليقة، في جنة عدن، قرّر الله أنه "لَيسَ جَيِّدًا أنْ يَكونَ آدَمُ وَحْدَهُ" ولذلك فقد وضع الرجل والمرأة معًا ليصيرا شخصًا واحدًا (تكوين ٢ :١٨). ويُخبرنا السيد المسيح: "مِنْ أَجْلِ هَذَا يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ وَيَكُونُ الاثْنَانِ جَسَداً وَاحداً . إذاً لَيسَا بَعْدُ اثْنَيْنِ بَلِ جَسَدٌ وَاحِدٌ". (مرقس ١٠: ٧ ـ ٨). لذا وبعد كل هذا فإن الأفلام صحيحة: والوحدانية (بين الزوج والزوجة) حياة حقيقية.

أمَّا الشيىء الذى لا تُظهره الأفلام، على أية حال، هو ما هي متطلبات الوصول إلى ذلك! وأكثر الناس أحسوا بالخيال الأوَّلي لتلك الوحدانية. ففى المرحلة الأولى من الوقوع في الحب، تخلى كلا الطرفين عن كُل الحدود الداخلية ويشعران بإحساس من البهجة بالاندماج مع بعضهما البعض. وتسمعهما يقولان أشياء مثل: "إنه كل

ما حلمت به" و"أنك هدية من الله لى". و "نحن متوافقان تمامًا معًا". تلك المرحلة الأولية لعلاقة يُمكنُ أنْ تَكُونَ رائعة حينما يَشعر الاثنان أنهما "واحد" وهذا ما يتشوقان له. لكن تلك الخبرات ليست هى وحدانية حقيقية. فهذا فقط "عرض أولي" لوحدانية تُبنى بمُضي الزمن فيما تنمو العلاقة بينهما، وحينها "يصير الاثنان واحدًا".

لا تُرينا الأفلام هذا الجزء — الجزء الذى تَرحل فيه النشوة الأولى، وتختفي الوحدانية، ويصبح الزواج مخذولاً. ويتسائلان: "هل ما حصل كان خطأ؟ هل تزوجت الشخص الخطأ؟"، وعند هذه النقطة أكثر من النصف يستسلمان ويفترقان. فهم يعتقدون بأنَّ بإمكانهم أن "يفعلوا الأحسن" مع شخص آخر، ولا يعرفون بأن العلاج قد يكمن في نموهم الشخصي، وليس في إيجاد شخص جديد. فالعلاقة الجديدة ستتطلب التعرض لنفس الآلام المُتزايدة، لكل منهما كأفراد أو كزوجين، وهو الشيىء الذى يتفادونه الآن.

ففي هذا الفصل سنتعرف على ما يحتاجه كل من الزوج والزوجة للنمو. وسنشاهد في أوائل الشريط "اثنان يصيران واحدًا". هذا الشريط من أجل "أن يصير الاثنان واحدًا"، يجب أن يكون لدينا اثنان منذ البداية — شخصان كاملان — ما الذى يعنيه ذلك؟ وما علاقة ذلك بالحدود؟

الإزدواجية:

شخصان كاملان هو مطلب لتلك الوحدانية. يُعرِّف الكتاب المقدس الشخص الكامل على أنه شخص ناضج. شخص كامل قادر على فعل كل الأشياء التى تتطلبها سنوات البلوغ والعلاقة. يعطي حُبًّا ويتقبَّل حُبًّا، يكون مستقلاً ومكتفيًا ذاتيًا، يحيا القيم بأمانة، ويكون مسئولاً عن نفسه، ولديه ثقة بالنفس، يتعامل مع المشاكل وحالات الفشل، يعيش مواهبه، وله حياة. فإذا ما تزوَّج شخصان كاملان، فما يؤسسانه من وحدانية بينهما ستكون كاملة. وفى حالة أنَّ أيًّا منهما كان أقل من الآخر في الكمال

كشخص، ستعاني تلك الوحدانية واقعة تحت ضغط ذلك النقص. الشريك الناقص يشتاق إلى الكمال سيأخذ الأسبقية على ما هو قادر على إعطائه للعلاقة، وستعاني العلاقة.

لذا، فإن كان الزوج أو الزوجة أو كلاهما مُقبلين على الزواج آملين أن الزواج سيكملهما كأشخاص، فسوف ينهار الزواج. فالزواج لَمْ يُقصد منه أن يكون مكانًا لاكتمال شخصية الطرف الآخر. فهو المكان الذى ينمو فيه الأشخاص الكاملون ويبنون كلمة "نحن" وهى كلمة أفضل وأكبر من قول "أنا". وكما قال فردريك بويتشنير في كتابه "الصفير في الظلام *Whistling in the Dark*"، "أن الزواج صُنع في الجنة حيث يكون الفرد فيه، الرجل والمرأة، أكثر نموًا وغنيً معًا أكثر من فرص نموهما كل فرد بمفرده".

لَمْ يُقصد بالزواج أن يكون المكان حيث يصبح الفرد مُكمّلاً كشخص.

لكن الزواج هو عقد بين شخصين بالغين، ولا يجب القدوم عليه دون هذين الشخصين الناضجين! ولكى ينجح الزواج، يحتاج كل فرد على حِدة أن يكون لديه بعض عناصر الكبر والنضج. والخبر السار هنا هو أنه يمكنك أن تنمو في اتجاه النضج أو الكمال وعندما تفعل ذلك، فسوف تكون علاقتك الزوجية أكثر وحدانية أيضًا. وقبل أن نلقي نظرة على متطلبات الوصول إلى النضج، نود أن نثير نقطة هامة جدًا عن جعل الاثنين واحدًا.

الاكتمال مقابل التكامل بين الزوجين:

كما ذكرنا سابقًا، إن الزواج لَمْ يُصمّمْ لإكْمال شخصَ. لكن صُمّمَ لشخصين كاملين لكى يُشكّلا ويدخلا في مرحلة مختلفة لَمْ يصل إليها أيٌ منهما وحده. فالزواج ليس مُصممًا لكى يجعلك شخصًا كاملًا، لكن لإعطاء كمالك مدىً جديدًا من الخبرات.

لكن العديد من الأشخاص يرون الزواج على أنه تذكرة

إلى طريقٍ مختصر للوصول إلى الاكتمال، أو النضوج. لذا، فهما لمْ يتزوجا بسبب قدرتهما، ولكن بسبب ضعفهما. إذن فهم يتزوجون شخصًا ما لكى يعوضهم عما لا يمتلكونه وحدهم. فهم يتزوجون بسبب نقصهم، ويُضعف هذا النقص إمكانية الواحدانية (أن يصيرا واحدًا).

لَرُبَّما سمعت زوجين يقولان: "نحن متوازنان جدًا معًا"؟ قد يكون ذلك جيدًا فيما إذا كان هو يؤدي عمله جيدًا وهي تبني عشها جيدًا، والعكس صحيح. لكنه لا يُعتبر جيدًا إذا كان ذلك يعنى أنها لا تستطيع المناضلة والعيش في العالم الحقيقى للأعمال والتجارة بدونه. فهى بذلك تكون قد تزوجت من "بطاقة طعام" أو مجرد شخص للاعتناء بها في تبعيةٍ طفوليةٍ. وهو يكون تَزوَّج "أمًّا" لعمل البيت الذى لا يستطع أن يبنيه لنفسه في أثناء وجوده بالخارج أو انشغاله باللعب طوال اليوم.

هذه النقطة هامة جدًا لدرجة أننا سنكرر ثانيةً: إنَّ العنصر الحاسم لـ "يصير اثنان واحدًا" بأن الشخصين يجب أن يكونا كاملين في نفسيهما وبنفسيهما — يجب أن يكونا ناضجين — قبل أن يتزوجا. وهذا لا يعني بأن الرجل والمرأة لديهما نفس المواهب والقدرات، أو حتى نفس أسلوب الحياة. لكنه يعنى بأنهما يمتلكان كل ما يمكن للبالغ من القيام به في المراحل الأساسية للشخصية.

إنَّ العنصر الحاسم لـ "يَصير اثنان واحدًا" بأن الشخصين يجب أن يكونا كاملين في نفسيهما وبنفسيهما — يجب أن يكونا ناضجين — قبل أن يتزوجا.

فقد لا يكون لديه الفطنة للقيام بالأعمال، وقد يكون لديها هى القدرة على الإبداع أو القدرة على العيش بأسلوب منفتح علي الآخرين. وهذا ليس موضوع نقاشنا. فإن هذه الخصائص تُتَمِّمُ بعضها البعض، ولا تُكمل بعضها البعض. فالتكامل يعني إحضار وجهات النظر

المختلفة، والمفاهيم، والمواهب، والقدرات، والخبرات، والمواهب الأخرى إلى العلاقة وتأسيس شراكة بينهما. وهناك زوجان أعرفهما يتكاملان، فالزوج يجيد المعاملات بينما تُجيد الزوجة المبيعات. وهناك زوجان آخران يكملان بعضهما البعض في الإدارة المالية والقدرة على تنظيم الدخل. فقد يكون أحد الشركاء جيدًا في رؤية المشاكل في التوقيت المناسب بينما يُجيد الآخر إيجاد الفرص. لكن كُل هذه المظاهرِ تُساعدُ الزوجين على العمل معًا كفريق واحد.

يعني الإكمال التعويض عن عدم نضجه كشخص. وهو محاولة لاستخدام الشخص الآخر لمُوَازَنَة عدمَ توازنٍ في شخصِه، لكنه لا ينجح أبدًا. فكل شخص يُعَدّ مسئولاً عن تطوير عدم التوازن في شخصيته هو ليصبح كاملًا وعندئذ يُحضرها للكل، شخصية متوازنة جاهزة للعلاقة.

مجالات التكامل التي لا يمنحها لنا الزواج

كما سبق وذكرنا، فإن العديد من الأشخاص يتزوجون للتعويض عما لا يمتلكونه هم في شخصياتهم. وهذا ما نسمِّيه، غالبًا خبرة ما وراء الرأس كعب الحذاء، أو "الوقوع في الحب". إنَّ شخصًا ما يكون غير كاملٍ في بعض المناطق ويقابل شخصًا آخر لديه قوة في تلك المناطِق ويشعر "بالتكامل" في الشخص الآخر. دعنا نَعطيك مثالًا:

كانت أماندا تتحرك بين جمع من الأصدقاء في شركتها، وفجأة حدث ذلك الأمر. عندما رأته عبر الغرفة: شخصًا رقيقًا، وقويًا، وحازمًا. كانت ثقته بنفسه واضحة فيما راقبته وهو يتكلم مع الآخرين، ويُخالطهم. لقد امتلكها شعور بالإعجاب الشديد بينما ترى إيريك متملكًا زمام الأمور.

شقَّتْ طريقها بين الأشخاص المتحلِّقين حول إيريك وقدَّمت نفسها إليه. لقد كان إيريك مُهيمنًا على الحوار وجعلها هي وكل من حوله يشعرون بالانبساط. تزايد إعجابها الأول به، ومع نهاية الحفل بدأ يغمرها شعور أنه

هو فارس أحلامها. فيبدو أنه مهيمنٌ على كل شيء، فمن هذا الأمير الذى وجدته؟!

وما إنَّ بدأ الاثنان يتواعدان، حتىٍ ظهر أنَّ انطباعها الأولي عنه صحيحًا. فلقد كان رقيقًا، وقويًا، وحازمًا، حتى أنها كانت تشعر أحيانًا أنه قوى جدًا، ولا يستمع لما كانت تقوله. ولكن "حبهما" كان قويًا، وشعورها بالاحتياج له كان أكثر قوة من أن تشغل عقلها لكى ترى أبعاد تلك المشكلة.

وتزوجا سريعًا ولكن الشيء الذى جذب أماندا في البداية نحو إيريك أصبح كابوسها الأسوأ في حياتها. في الواقع، كان أكثر من قويٍ وحازم، لقد كان ناعمًا ومستبدًا. ومع استمرار زواجهما، شعرت أكثر فأكثر بأنها غير مرغوب فيها ولا تستطيع أن تقول له "لا" في أى أمر. وبعد بضعة أشهر جاءا طلبًا للمشورة.

كانت شكواها أنه مستبد، فيما كانت شكواه بأنها دائمة التجهم والغضب منه. وفى الواقع، أن ما حدث هو أن كليهما قد وجد الشيء الناقص فيه "مُكمِّلا" بطريقة ما في الآخر، واكتشفا سريعًا أن المشاكل كانت نتيجة ذلك الحل الخاطئ.

كانت أماندا شخصية اجتماعية، مُحبة، وجذابة، ومستعدة دائمًا لإرضاء الآخرين. لقد كانت محبوبة من الجميع، إلاَّ أنه كان لديها نقطة ضعف فلم يكن لديها القدرة لأن تكون حازمة حينما يتطلّب ذلك. وكانت تتكيَّف مع الآخرين بدلا من مواجهتهم؛ وكانت غير قادرة على الدفاع عن نفسها وما تحتاجه وما تبتغيه. لقد كانت بحاجة لأن تصبح أكثر حزمًا في حياتها، إلاَّ أن ذلك كان نقطة عدم تكاملها. فقد نشأت تحت أب مُسيطر، ولم تطوّر قدرتها على مواجهة الآخرين. لذا، فقد كانت غاية احتياجها لتلك الوظيفة أن تكون كاملة. وبدلًا من أن تطور ذلك في شخصيتها، وجدته في إيريك. لهذا شعرت بـ "الاكتمال" حينما رأت قوة ايريك. والمشكلة هي أنها لم يكن لديها القوة الكافية

لمواجهته في العلاقة، بل تضاءلت أمامه إلى لا شيء وبَدأتْ بالاشتياء منه.

كان إيريك على العكس منها، فلقد كان مُذعنًا للآخرين، ويعتنق إحساسًا بانعدام القدرة على المواءمة، كانت تلك المكونات المُفتقدة في شخصيته. وكان يخشى من تلك الخصائص في ذاته، لذا كان دائم السيطرة ليتجنب الإحساس بها. ولكن، حيث إنَّ تلك الصفات هي سمات طبيعية لشخص كامل، فقد كان يشتاق لاختبارها أيضًا. وحينما وجدها في أماندا، حيث "روحها الحلوة" و "قدرتها على العطاء للناس كل ما يحتاجونه وما يريدونه، وهذا هو ما وجده جذابًا في شخصيتها — إلى أن توقفت عن كونها ظريفة، ورقيقة، واستاءت منه بسبب أنه يريد المزيد والمزيد. وهو أيضًا - مثلها تمامًا - بدأ بكراهية ما جذبه إليها أولًا لأنه كان في صراع مع ذلك الجزء الغير كامل فيه.

فلم يكن إيريك ولا أماندا شخصًا "واحدًا" كاملاً، بل حاولا معالجة نقصهما بالاندماج مع شخص آخر يمتلك ما ليس عنده، ودائمًا ما يكون لذلك أثر عكسي. فكل منهما حارب في الآخر ما هو غير مُستطيع أنْ يَقْبله داخل نفسه. وهذا أحد الأسباب التى تحدَّث عنها الكتاب المُقدّس دائمًا عن الكمال كأساس للنضج "وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌّ، لِكَيْ تَكُونُوا تَامِّينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ" (يعقوب ١ : ٤).

كان لِزامًا عليهما أن يعملًا ليصبحا "اثنين"، وهو ما يُمكنهما من تأسيس وحدانية قائمة على الألفة الحقيقية بين شخصين وليس على الشعور الزائف بالأمان، الذى يستمدَّه من الآخر. لقد كان على إيريك أن ينمو ويواجه أنانيته، وعدم قابليته على سماع و احترام "لا" من الآخرين، ومخاوفه مِنِ التَكيّف وأن يكون مسيطرًا عليها. وكان على أماندا أنْ تَتعلم كيف تكون أكثر حزمًا والتحدث والتعبير عن نفسها، وأن تتعامل مع الصراع الذى قد يحدث عندما تبدأ في التحدث عن نفسها. ويجب أن تنمو من مجرد كونها طفلة صغيرة تحتاج لموافقة والدها لتصبح شابة ناضجة

يمكنها أن تتعامل مع عدم رضاء زوجها عنها.

تُصوّر حالة إيريك وأماندا؛ إنه ليس هناك طريق مختصر للنمو. فلا يمكنك أن تقفز عن النمو من خلال ""الزواج""، بل يجب عليك أن تصبح شخصًا كاملًا بنفسك لكى تصل إلى وحدانية صحيحة مع زوجك.

لابد أن تتأكد من أنك تفهم الفارق بين الإكمال في الآخر مُقابل التكامل مع الآخر. فإن إيريك لايزال بارعًا في الأعمال، وهو الشيء الذى لا تستطيعه أماندا. في حين أن أماندا كانت المُنظمة ومديرة المشروع، وهو الشيء الذى لَمْ يستطع إيريك القيام به. لقد كان هو مُبدعًا وخلَّاقًا، أمَّا هى فكانت تقليدية ومنهجية: كان لديهما مواهب تعمل معًا بصورة جيدة ليخلقا فريقًا واحدًا، فتلك تكاملات جيدة.

عليك أن تصبح شخصًا كاملًا بنفسك لكى تصل إلى وحدانية صحيحة مع زوجك.

لكن المتطلبات الأساسية لكى تكون شخصًا كاملًا ليس تكاملات. فهي ضروريات لأن تكون شخصًا كاملًا. وفيما يلى قائمة جزئية بالقدرات التى يجب أن يمتلكها كلا الطرفين ولا ""يقترضها"" من الطرف الآخر. وهى القدرة على:

١. التواصل عاطفيًا.
٢. أن تكون حسَّاسًا ومشاركًا في مشاعرك.
٣. أن يكون لديك إحساس مناسب بالقوة وإثبات الذات.
٤. أن تقول ""لا"".
٥. أن يكون لديك روح المبادرة والحافز.
٦. أن يكون لديك كم من النظام.
٧. كُنْ واقعيًّا وليس مثاليًّا.
٨. اقبل النقائصَ وأن يكون لديك روح المغفرة والنعمة.

٩. أحزن
١٠. فكر بطريقتك أنت وعَبِّر عن أفكارك.
١١. تعلم وانمو.
١٢. أقدم علي المخاطرة.
١٣. امتلك واستخدم مواهبك.
١٤. تَحمَّل المسئولية وتابع التقدم.
١٥. كُنْ حُرًّا ولَيسَ تَحْتَ سَيْطَرَة العواملِ الخارجيةِ أو الداخليةِ.
١٦. كُنْ مُهتمًا بالجانب الجنسي.
١٧. كُنْ روحيًا.
١٨. أن يكون لديك حسٌّ أخلاقى.
١٩. أن يكون لديك حياة فكرية.

تلك هي القدرات الإنسانية التي يمتلكها الجميع، بالرغم من أنه ليس بإمكان كل شخص القدرة على إظهارها. لابد أن تتأكد أن كليكما يطوِّر هذه الخصائص الروحيةِ والإنسانيةِ كلٍ على حدة. إذا قمتما بذلك، سيصبح كل منكما شخصًا كاملاً، ومن ثمّ بإمكانكما أنتما الاثنان أن "تصيرا واحدًا".

ولكن كيف يمكنك الاستمرار في تطوير تلك الخصائص؟ كيف تصبح كاملًا، وناضجًا؟ وما هى بالضبط متطلبات الرُشد؟

الراشدون يتحمَّلون مسئولية كنوزهم:

في الفصل الأول تحدثنا عن أهمية تحمل المسئولية لبعض سمات روحك، والكنوز التى تقع داخل حدودك. هل تتذكَّر القائمة، ها هي مرَّة أخرى:

- المشاعر.
- الاتجاهات.
- السلوك.
- الأختيارات.
- الحدود
- الرغبات.

- المفاهيم.
- القيم.
- المواهب.
- الحب.

لقد تحدثنا عن أهمية إدراك الناس الذين يمتلكون هذه الكنوز بأنهم يحتاجون لتحمل مسئوليتها. وتحدثنا عما سيحدث إنْ هُمْ لَمْ يتحملوا مسئولية أنفسهم وإن كانوا يفتقرون لتحمل المسئولية وامتلاكها، فان اللوم سيتبادله الاثنان، ولن تجدى محاولات حل المشاكل.

لذا، يكون المطلب الأول أمام البالغين، أو الأشخاص المُكملين هو أن يتحملوا مسئولية كنوز أرواحهم. وإذا لَمْ يفعلوا ذلك، فسيركد زواجهم إلي الدرجة التي فيها يفقدون معنى حياتهم، وبعد ذلك يلقى كل منهم باللوم على الطرف الآخر أو يطالب الآخر بإصلاح الأمور، أو التعويض عنها.

على سبيل المثال، إذا لَمْ تتحمل الزوجة مسئوليةً تجاه مشاعرها فستلقى باللوم على زوجها كلما شعرت بعدم السعادة. وقد يُترجم عدم شعورها بالمسئولية كالآتى: "إذا شعرت بالضيق، فأنت تفعل شيئًا خاطئًا. ولابد أن تفعل معى شيئًا مُختلفًا". كم عدد مرات الطلاق التى تحدث أو عدم السعادة الزوجية التى نراها بسبب أن أحد الطرفين يعتمد على الآخر لتحقيق السعادة والكمال له.

كيف نتجنب ذلك؟ أولاً، أن يتحمل كل فرد مسئولية كنوزه الخاصة، التي تحدثنا عنها في الفصل الأول. وثانيًا، أن كل فرد يريد الطرف الآخر أن يتحمل المسئولية وهو الموضوع الذى سنتحدث عنه الآن.

ضرورية تحمل المسئولية:

تذكر أنَّ "الاعتمادية" مُصطلح شائع، أي كلمة راجت منذ الثمانينيات من القرن الماضي. هذا المصطلح يعنى أساسًا، اعتمادًا مشتركًا يتحمل فيه شخص مسئولية الطرف الآخر ولا يتطلب ذلك الشخص أن يتحمل مسئولية نفسه.

لماذا نذكر ذلك هنا في فقرة تتحدث عن كيفية الوصول إلى الشخصية الكاملة؟ لأن الشخص البالغ الكامل لا يتحمل فقط مسئولية نفسه ولكن يتحمل أيضًا مسئولية الأشخاص الذين يحبهم. فلكي يكون اعتماديًا ولا يتطلب مسؤولية من آخرين فهذا يعني أن يكون مسؤولاً عن نفسه. دعنا ننظر إلى مثال على الاعتماد المتبادل.

وصل سكوتر إلى مرحلة سيئة في علاقته الزوجية مع ماجي، وجاء لرُؤيتي (د. كلاود) وكانت شكواه الأولى عن نفسه. "أنا لا أبدو الشخص المناسب كزوج، فأنا أخذل ماجي كثيرًا، ولا أعرف كيف أطور من نفسي". وتَكلَّم لفترة طويلة عن إحساسه الشديد بالندم لتقصيره في واجباته كزوج.

الشخص البالغ الكامل لا يتحمل فقط مسئولية نفسه ولكن يتحمل أيضًا مسئولية الأشخاص الذين يحبهم.

تَعاطفتُ مَع شعوره بالتقصير الذي أدَّي لمرضه ذلك، ثم طلبت منه إخباري بعضًا من جوانب تلك المشكلة التي يعتبرها تقصيرًا بشكل سيء. فأعطاني قائمة طويلة والتي لم يكن بإمكاني حفظها إن لم أدونها في ملاحظاتي. وإليك بعض أمثلة منها:

١. أخذلها لأني لا أوفر لها الأموال الكافية التي تستطيع أن تسد بها احتياجاتها.
٢. العمل لفترات طويلة وجعلها غير سعيدة لبعادي عنها.
٣. نسيان القيام ببعض الأشياء المهمة بالنسبة لها.
٤. الاستمرار في العمل مع امرأة تمثل لها مشكلة.

بإمكاني رؤية أن حالته تحتاج للكثير من العمل إذا كان كثير النسيان ومستمرًا بعمل أشياء موجعة طويلة المدى لزوجته. فَكر في الأمر! عدم تحمل الشعور بالمسئولية المالية، وعدم قيامه بواجباته، وإهماله لها، وتعامله معها كأنها شيء هامشي في حياته، وثقة غير موضوعة في

محلها. كم أنك شخص عديم الحس! هذا ما فكرت فيه!

وبدأت في عملي معه، وبدأت بسؤاله عن كُل من هذه المواقف. واندهشت جدًا لما اكتشفته. وهذا هو الواقع:

١. ان سكوتر لا يوفر لماجى الأموال الكافية لشراء سيارة جديدة كل سنتين.
٢. على الرغم من عمله بالمنزل، لكن سكوتر كان لديه عدة اجتماعات أثناء الأسبوع ولذلك يجب عليه أنْ يَخْرجَ من البيت. ويجب عليه أن يذهب لوسط المدينة لمدة ٣ أو ٤ ساعات. وهكذا تشعر ماجى أنها وحيدة ومتروكة.
٣. تعطى ماجى لسكوتر قائمة طويلة بالأشياء التى يجب عليه أداؤها، وقد لا يمكنه الحصول عليها جميعًا في الوقت الذى تحدده له.
٤. إنَّ ماجى لا ترغب في أن تعمل مع سكوتر سيدة. وكانت تلك السيدة تقوم بالأعمال في المشروع غير المنتهى ولكن ماجى لا تريدها وشعرت أنها سبب قوى لتقصيره في تعاقداته.

إنَّ سكوتر لديه بعض المشاكل ولكن تلك المشاكل لم تكن بسبب أنه زوج سيئ، ولكن لأنه كان الشخص الاعتمادي، ولذا لم يطالب ماجي بتحمل مسئولية مشاعرها واتجاهاتها. وكان عليه أن يتعلم بأنه ليس مسئولًا عن استيفاء كل طلباتها، ولن يُضيره قول "لا" للبعض منها ولا يُحمّل نفسه عبء لومها. فرغباتها المالية غير الواقعية كانت تحول دون تحملها مسئولية نفسها بسبب روحها الحسودة وعدم رضائها بحالها. وعندما استسلم لها، لم يُطالبها بالتعامل مع نفسها ومشاكلها.

من أهم العطايا التى يمكن أن نُقدمها لبعضنا البعض هي عطية الأمانة والمواجهة. وكما يُخبرنا سفر الأمثال: "أَمِينَةٌ هِيَ جُرُوحُ الْمُحِبِّ وَغَاشَّةٌ هِيَ قُبْلاَتُ الْعَدُوِّ" (أمثال ٢٧: ٦). نحن ننمو عندما يَقوم شخص نحبه بجَرحنا وذلك بقوله حقائق مؤلمة لكننا بحاجة لسماعها. إن تحملنا مسئولية بعضنا البعض بقول الحق لبعضنا البعض، وعدم الاستسلام لعدم

نضج الطرف الآخر هو بالفعل عطية لنا.

الراشدون يُقدِّرون كنوزهم وكنوز أزواجهم:

في القصّة الإفتتاحيةِ من هذا الكتابِ، وجدت ستيفانى نفسها تَنسحب عن زوجها، ستيف. شعرت بأن زواجها مكرس أكثر "لستيف" أكثر منه "لهما معًا" أو حتى "لها هى". فهي لَمْ تُقيِّم "كنوزها" الخاصة. فلقد فعلت مثل الكثير من الناس الذين يجدون أنفسهم بعد ذلك غير سعداء. فلقد أهملت كنوزها الخاصة ولم تُقيِّمها في زواجهما بالقدر الكافي للتأكد من أنها تنمو وتتطوَّر.

أهملت ستيفاني مشاعرها، واتجاهاتها، ومواهبها فيما تعيش لـ "ستيف" وأهدرت كنوزها. ولكن حيث أن تلك الأشياء هى جزء حي منها، فقد واصلت كنوزها بداخلها تتحرك بها على شكل إحساس عميق بعدم الرضا عن حياتها. وأخيرًا، أدركت بأنه عليها أن تُقيِّمها لأنها أفضل ما لديها.

لا يمكننا تجاهل السمات التى وضعها الله في أرواحنا، فعاجلًا أم آجلًا، فإن استبعادها يقضي علينا.

وبنفس الطريقة، يجب أن نُقدِّر كنوز أزواجنا. فالأشخاص الناضجون يفكرون في تغذية، وتطوير، والاعتناء بكنوز الأشخاص الذين لهم بهم علاقة. وهم دائمًا يفكرون في من يحبونهم، وما هي مشاعرهم، وكيف يُساعدونهم على نموهم. يضع الأزواج والزوجات الناضجين قيمة عظيمة لمشاعر، وأفكار، واتجاهات أزواجهم.

في فترة استراحة خلال اجتماع حضرته مؤخرًا، كان رجلان يتحدثان عن بعض الخطط للمستقبل القريب. طلب أحد الرجلين من الآخر أن يقابله على الإفطار لمناقشة استثمار محتمل. فأجابه الآخر "دعنى أطرح الموضوع على زوجتى وأعرف رأيها عنه، وسأعود إليك مرَّة أخرى". فسأله الرجل الأول، بانزعاج واضح "لماذا يجب عليك أن تستشيرها؟ إليس بإمكانك اتخاذ قراراتك

بنفسك؟".

لم يدرك الرجل الأول أن الأمر لا يتصل بعدم قدرة صديقه على اتخاذ قراراتِه الخاصةِ. لكنها كانت مسألة رؤية كيف سَتُؤثِّر خططه على زوجته. بل والأكثر من ذلك، أراد حقًا أن يعرف رأيها في ذلك الأمر. لقد أراد حكمتها ورأيها في خططه. باختصار، فهو يُقيِّم كنوزها، إنها ذات أهمية بالنسبة إليه. وذلك لا يعنى أنه شخص كان مُعتمدًا على زوجته ولا يستطيع أن يفكر بنفسه، فهو يعرف ما سيقرره، ولكنه وضع مثل هذه القيمة العالية لأفكار زوجته ولا يريد أن يُحرم من وجهة نظرها.

الأشخاص الناضجون يفكرون في تغذية، وتطوير، والاعتناء بكنوز الأشخاص الذين لهم بهم علاقة.

"لا يريد أن يُحرم من" طريقة جيدة للتفكير بتقييم كنوز روح زوجك. لقد أعطى الله كلا منا للآخر لكي يعرفه ويشاركه. فتقييم الكنوز في روح شريك الحياة بأنه لا تُحرم من هبة الله الرائعة في كلاكما. إن عملية تقييم كنوز شريك الحياة هي إقرار بالمسافة واكتمال الطرف الآخر. "أعرف أنك شخص، مثلي تمامًا، وأنا مُهتم بالإنسان الذى هو أنت".

الراشدون يدركون مفهوم "أنت لست أنا"

إنَّ مفهوم "أنت لست أنا" أحد أهم سمات الحدود. فلسنا امتدادات لبعضنا البعض. لكن بدلاً من ذلك، كلنا أفراد بحكم حقنا الشخصي. وكلنا يحتاج للتَغلُّب على مركزيةِ الأنا egocentricity الأساسيةِ في الحياةِ، والشعور الداخلى بأن "العالم يدور في فلكنا نحن فقط"، ولتلك المشكلة عِدّة مكوّنات.

رؤية الآخر كشخص وليس كغرض لي:

إنّ المكوّن الأولَ هو القدرةُ على رُؤية زوجتك كشخص منفصل، مُتمايِّز عنك، بحاجاتِها الخاصةِ ومشاعرِها. بقول

آخر، هي لا تَجِدُ فقط لتَلبية حاجاتِكِ. كطفل صغير جدا يَتلمُّس طريقه نحو أمِّه. يَشْعرُ بأنّ كُلِّ رغبة له يَجِبُ أنْ تَكُونَ أوامر. ولم يتخيل أبَداً بأنّه قد يَكُون لَهُ حياةَ عداها، أو مشاعر فيما عَداها والتي يَحتاجُها في الوقت الراهن.

كلنا يَحتاج للتَغَلّب على مركزيةِ الأنا الأساسيةِ في الحياةِ، والشعور الداخلي بأن "العالم يدور في فلكنا نحن فقط".

هذا الفكر يكون مقبولاً من رضيع أو طفل. لكن لزوج بالغ فمن الممكن أن يهدم العلاقة الزوجية.

جاءت إليَّ سالى وجيم مع "الصراعات" حيث وضعاها أمامي. وما كان يحدث هو أنه ليس بينهما من يمكنه رؤية الآخر كشخص في ذاته أو ذاتها الحقيقية. عندما أرادت سالى الكلام مع جيم، لَمْ تستطع أن ترى أنه كان يعمل بكل جَدٍّ، ومُتعب، ويريد أن ينام. وترجمت حاجته للنوم بعدم الاهتمام بها.

حينما ننظر إلى الآخرين من ناحية كيف يُؤثّرونَ علينا، فنحن في مشكلة كبيرة.

وبنفس الطريقة، عندما أراد جيم أن يعمل شيئًا ولَمْ يستطع فعله في نفس اليوم، يصبح غاضبًا جدًا. "أين قميصى الأزرق؟" ويكون سؤاله أشبه بالاتهام. وبذلك يكون قد تجاهل إدراك أن سالى تعتني بألف شيء آخر في ذلك اليوم ولم تستطع إنجاز الشيىء الذى يحتاجه.

حينما ننظر إلى الآخرين من ناحية كيف يُؤثّرون علينا، فنحن في مشكلة كبيرة. وهذا ما يسمى بالتمركز حول الذات. فنحن نُحوّل الآخرين إلى أغراض نحتاج إليها. ولا نراهم كأشخاص حقيقيين. عندما لا نرى الناس كما هم حقًا، سيتوقف الحب بيننا.

السماح بخبرات الآخرين:

الطريقة الثانية التى نسمح بها للآخرين أن يكونوا كما هُمْ حقًا هو السماح لخبراتهم. فنحن بحاجة لوضع خبراتنا الخاصة جانبًا والارتباط بخبرات أخرى. نحتاج لفهم خبرات أخرى، نتعرف عليها، ونتعاطف مع الآخرين من خلالها. تُدعى هذه القدرة بـ "التعاطف"، والتعاطف حجر أساس للألفة.

إذا لَمْ أسمح لأن تكون لك هوية خاصَّة بك، كما يحق لك، فلن يمكنني التعاطف معك. وسآخذ خبرتك دائمًا كشيء له مغزى عني. أو سأتجاوب مع مشاعرك بالتفكير عن نفسي، وليس عنك.

لقد كان لدى كل من كارين وويل هذه المشكلة. ففى إحدى جلسات المشورة، تكلما عن واقعة حدثت الليلة الماضية التي حاولت فيها كارين مشاركة مشاعرها عما يجري في علاقتهما الزوجية.

قالت كارين: "أنا لَمْ أعد أشعر مؤخرًا أنى قريبة منك".

سأل ويل: "ماذا تعقدين ؟"

إذا لَمْ أسمح لأن تكون لك هوية خاصَّة بك، كما يحق لك، فلن يمكنني التعاطف معك. وسآخذ خبرتك دائمًا كشيء له مغزى عني. أو سأتجاوب مع مشاعرك بالتفكير عن نفسي، وليس عنك.

كارين: "أشعر أننا منفصلان عن بعضنا البعض"

قال ويل: "عظيم ... عظيم.. رغم كل ما أفعله من أجلك، وأعطيك كل وقتى وطاقتى بعيدًا عن عملى وأنت لا تقدرين ذلك أبدًا.. ولا حتى أعلم لماذا افعل ذلك".

عندها بدأت كارين بالبكاء والنشيج. فلقد شعرت بأنها

وحدها وليس من يسمع لها، وكان هذا نمطا لعلاقتهما. فكلما حاولت كارين إخبار ويل بما تشعر به تجاه بعض الأمور يأخذه هو كاتهام له؛ فهو لا يستطع أن يستمع إليها ويشاركها خبرتها. فليس لديه القدرة على التعاطف معها لأنه لا يستطيع تجاوز نفسه. وقد أصيبت كارين بخيبة أمل من محاولاتها للتواصل معًا إلى مستوى أعمق.

أن يكون لديك حدود جيدة، يجب أن تكون مُنفصلًا بما فيه الكفاية عن الشخص الآخر حتي تسمح له/ لها لأن يكون لديه خبراته الخاصة بدون التفاعل مع خبراتك أنت. في مثل هذا الموقف الواضح للانفصال يسمح لك أن لا ترد، لكن أن تهتم وتتعاطف. ولا يسمح لخبرة الآخر أن تكون سببًا رئيسيًا للعراك وللإحساس بسوء الفهم.

السماح بحرية الاختلاف:

إنَّ الطريقة الثالثة التى نسمح بها للآخرين أن يتواجدوا كما هُم، هو السماح لهم بحرية أن يكونوا مختلفين عنا. ما الذى يفعله الأزواج حينما يَختلفونَ؟ هذا يتوقف على مدى المسافة بينهما، سواء كانا هما الاثنان متحدين أم لا فإن ذلك يعتمد على مدى التوافق بين أفكارهما، أو أمزجتهما، أو أذواقهما، أو احتياجاتهما في علاقتهما معًا.

ماذا يحدث لو أن طرفًا منهما يريد ممارسة الجنس ولم يرغب الآخر؟ ماذا لو رغبا في تكرار مختلف؟ ماذا لو أن أحدًاهما يود الخروج والآخر لا يريد؟ ماذا لو أن أحدًاهما يريد أن يعيش في بيت كبير ويريد الآخر تَوفير المالِ وتفادي الضغط المالي ينتج عن قرض عقاري أكبر؟ ما يحدث يعتمد على ما إذا كان الزوجان يمكنهما تَحمل أختلافات بعضهما البعض.

في الزواج السعيد، يُقيِّم الأزواج الاختلافات فيما بينهما ويتعاملون معها باحترام. يفهمون بعضهما البعض، ويستمعون، ويُفكِّرون، ويساومون، ويتخلون عن رغباتهم الخاصة أحيانًا. حيث إنَّ "الثنائية" متواجدة، فإن "الوحدانية" فيما بينهم يمكن أن تتطور.

في حالات الزواج التى لا يسمح فيها للطرفين بأن يكونا مختلفين،لن تسير الأمور على مايرام. فالزوج والزوجة يُحاكِمَان بعضهما البعض على أساس أنه "مخطىء/ مخطئة" إن فضَّل احدهما شيئًا مُخالفًا للآخر. أو أنهما يَأخذانَ الاختلافَ كإهانة شخصية أو انعدام محبّة.

كان لدى سيمون هذه المشكلة مع جيري. فهو لا يحب الكنيسة التي حضرها جيري. ولا يمكنه المشاركة في الخدمات التي تجدها هي مثيرة وذات مغزى لحياتها. وهي لا تَستطيعُ أنْ تَقْبلَ تفضيلَه.

"لو كان يحبنى حقًا، لرغب في الذهاب معى إلى الكنيسة". هكذا قالت جيري في إحدى جلساتنا، واسترسلت "أنا لا أعرف لماذا يفعل ذلك بى؟ فهو يعرف أن ذلك الأمر هام جدًا لي".

وكان سيمون يحاول أن يوضح لها أن الكنيسة مملوءة بأشياء منفتحة جدًا وهذا شيء يضايقه جدًا، وذلك يشعره بأنه بعيد عن كل شيء. ولكنها لَمْ تكن تستمع لاختلافه، وترى فقط بأنه لا يُراعى مشاعرها ويُقدِّر ما هو مُهم لها.

الاختلافات ليست شيئًا سيئًا. فهى تعتبر جزءًا من توضيح كيفية نمو الحب. فإن الاختلافات هى الشيىء الذى يعجبك في الطرف الآخر عند بداية العلاقة فيما بينكما ثم تستمران في الصراع عليها طوال حياتكما! لماذا ذلك؟ لأن الاختلافات شئً مثير ويعطيك إحساسًا بأنك تستمتع بأشياء لا تمتلكها. ولكن الاختلافات فيما بيننا تُهدِّدنا إذا لَمْ ننضج بالقدر الكافي لكى نكون أشخاصًا مستقلين بعضنا عن بعض. وبالنسبة للأشخاص غير الناضجين، فإن الاختلافات تَدل على اتساع المسافة، و انعدام الحب، أو الترك، أو الرفض، وفى بعض الحالات، تعتبر تحديًا لنا للنمو. وتحت هذا التهديد، يصبح الحب مُجرد وضع للدفاع عن النفس.

إنَّ القدرة على احتمال اختلافات زوجك لهو سمة هامة للحدود في الزواج.

تعزيز وجود الآخر:

"أود فقط سماعها وهى تصفه". هذا ما قاله روبرت عن درس الرقص الذى تعطيه سوزان.

فقُلت له "ولكنك تكره الرقص" وتساءلت وأنا متعجبة لماذا يريدني أن يسمعني وأنا أصفه.

فأجاب: "أنا أحب أن أسمعها وأنظر إليها لأرى ذلك من خلال عينيها وأذنيها. فهى تستنتج أشياء كثيرة منها لا أستطيع أنا القيام بها".

أحبَّ روبرت سوزان، وأحد أحب الأشياء فيها هى قدرتها على اختبار الأشياء مثل الرقص عند مستوى حسي عميق جدًا. وهو معجب بطريقتها في تسيير شئونها. بمعنى آخر فهو يُقدِّر خبرتها في الحياة.

إنَّ الشيء الذى أعجبنى فيما فعله روبرت هو أنه كان يحب شيئًا في سوزان ليس لديه به علاقة. شئ يوفي احتياجًا معينًا داخله. لقد كانت لها شخصيتها، ولم تغيرها، وكان هو يحصل على مزيد من السعادة بمحاولته التعرف على ما بداخلها والتعمق فيه. كان يحبها لشخصيتها، كما هى، حتى أنها كانت لا تعطيه شيئًا، فقد كانت مُهمة جدًا بالنسبة له وكان يحبها جدًا.

هناك جانب آخر من مفهوم "أنت لست أنا" هو القدرة على رؤية الشخص الآخر كما هو/هى وبعيدًا عما نُريده أن يكونه وأن نُحبه ونُقدِّر كما هو/ هى. تعزيز وجود الطرف الآخر على الرغم من تعارضك معه هو من أفضل أنواع الحب. وهذا يتطلب حدودًا جيدة، وقدرة على رؤية الطرف الآخر كشخص متميز، ومستقل عنك— شخص يحق له أن يكون ذاته، بقيمه والأشياء الرائعة عنه/عنها التي ليس لها علاقة بما يُرضيني. هذه السمةِ اللطيفةِ للحبِّ هي إحدى الأشياء التي تعطي أفضل متعة فيما يتوحَّد الزوجان.

الراشدون يحترمون حرية بعضهما البعض

الحرية هي المطلب الأساسي للحب. إذا سيطر شخص ما علينا، فان الحب يصبح مُستحيلًا. فالسيطرة تؤدي للعبودية، وليس للحب. إن قدرة كلًا الطرفين على السماح لبعضهما بالحرية والاستقلالية لهى أحد العلامات الرئيسية لعلاقة زوجية قوية.

الحرية في وجود مسافة

كان ريتشي يصف علاقته مع مارى في إحدى جلساتنا. لقد كان عازبًا لفترة طويلة، وكان لدى كل أصدقائه تقريبًا قرار بأنه لن يتزوج. فهو محامٍ ناجح، يتمتع بحياة روحية جيدة، ورجل لطيف عمومًا، وكان شخصًا مرغوبًا فيه بشدة. حتى أن العديد من النساء كُنَّ يُطاردنه، لكن بلا جدوى. إلى أن حدث فجأة.

وقع في حب ماري. واندهش الجميع، إلاَّ أنهم كانوا مقتنعين بأن هذا الزواج لن يدوم. لكن مَرَّت الشهور، وبعد ذلك بسنتين، ولا يزال ريتسى ومارى يتواعدان. وكان أصدقاؤه لا زالوا معتقدين بأن "خلاص" ريتي النهائي سيجيء. ولكن حدث عكس ذلك، بأن عرض عليها الزواج، وهو ما حدث تباعًا.

ومن خلال وصفه لمارى في ذلك اليوم، يمكنني أن أشعر بفرحته الغامره لتعرفه عليها. ثم قال شيئًا يجب أن يكون رسالة لجميع المتزوجين، ذكورًا كانوا أم أناثًا. قال: "إنني سعيد لأنها لَمْ تحاول أن تسيطر عليَّ. ويمكنني أن أشعر بالحرية لأعمل أحيانًا أشياء مع أصدقائي، وفي بعض الأحيان تتركني منفردًا مع نفسى أمارس اهتماماتي الخاصة [لقد كان مُدمنًا على متابعة سباق السيارت]. فلقد كانت تفسح لى مجالًا للعيش بمفردي. وهى الشخصية الأولى التي فعلت ذلك معي".

لقد كنت أعرف ماري، لذا كُنت أُدرك بأنَّ كُلَّ ما قاله كان صحيحًا. ولقد كانت معجبة بعلاقتها مع ريتش، لكنها

سمحت له أن يكون شخصه كما هو بكل حدوده وأماكنه. ولم يكن ذلك تضحية منها لكن كان جزءًا من اكتمالها كشخص. كان لديها هى أيضًا اهتماماتها الخاصة. فقد كانت مغرمة بلعب التنس، وكانت تقوم بالعديد من الأعمال التطوعية في وقت فراغها. فلقد أعطت ريتش "مجالًا واسعًا". لقد كانت تظهر حريتها الشخصية وتعيشها معه بشكل متبادل. ولم تشعره أبدًا بأنها تقيده، ولا هو يشعرها بأي ضيق.

يزودنا الإصحاح ٣١ من سفرالأمثال بصورة رائعة عن ذلك النوع من العلاقة. إذ يصف المرأة التى لديها العديد من الأنشطة الخاصة بها لكنها برغم كل ذلك تستمر برعاية زوجها. فهى حين تخرج للبيع والشراء، يجلس هو مع زملائه ويمدحها. فكلاهما يعرضان استقلاليتهما الخاصة، بالرغم من ارتباطاتهما الكثيرة.

ذلك التوازن بين التواصل العميق بالإضافة إلى الحرية كأشخاصٍ أحد أهم سماتِ الكمالِ. حيث يسمح بالتطوير ونمو كل من الشريكين بالإضافة إلى الزؤاج.

لكن العديد من الأشخاص يصارعون للسماح لبعضهم البعض بالحرية. فهم يعملون وفقًا لفلسفة عتيقة: "إذا كنت تحب أشخاصًا فحررهم، وإن أحبوك فسيعودون إليك. وإذا لَمْ يرجعوا إليك فاصطدهم وأقتلهم!". الحرية جيدة لدرجة معينة فإذا تعديتها فلن تُسرّ بها.

إن الزواج الجيد بين شخصين كاملين هو الزواج الذى يبقون فيه على فرديتهما ومساحة كل منهما، وهذا بالتأكيد يساعد على تقوية علاقاتهما؟ فبعد أن كان كل منهما على حِدة، يأتون معًا ويتشاركان بعضهما البعض في كل خِبراتهما. ومع تذكر تلك الأشياء معًا فإنهما يُضيفان من ألفتهما.

إنَّ مشكلة الزواج هو أن الشخص يرى أن فارق الوقت والاستقلالية والمساحة أمر يُهدد زواجه. فهذا الزوج قد يشعر بأن التباعد يعنى انعدام الحب، أو تَركه. فالزوجة

تشعر دائمًا بحب زوجها عندما يكونان معًا. على سبيل المثال: كان هناك زوجان يحضران للمشورة حيث كانت الزوجة متضايقة وتتهم زوجها بأنه "ليس حنونًا" لأنه أراد الذهاب للعب البولنج مع أصدقائه مرّة كل أسبوع. وهناك شخصًا آخر يخشى من مجرد إحساسه بأن زوجته تتباعد عنه وأنها قد تتركه، وتبحث عن آخر غيره.

ليس لأنَّ هناك "كمية" مؤكدة للتباعد الجيد أو السيء لكُلِّ الأزواج. يجب أن تفاوض بحكمة لك لا "نُعاني". فليس هناك شيء مُطلق. لكن الزوجين اللذين لديهما اتجاه أساسي نحو الحرية: أي الأشخاص الذين لا يرون التباعد كتهديد ـــ يستطيعون أن يتعاملوا مع تلك الأمور.

أحد أكثر الأزواج والزوجات الناجحين الذين أعرفهم يجلسون معًا في بداية السنة ليخططوا ويقرروا معًا بهيكلة العام الجديد. ولكونه محاميًا فهو يسافر كثيرًا من أجل العمل. ويقرر هو وزوجته بالإعداد مسبقًا لبضع ليالٍ كم من الليالي سيقضيها في سفره خلال ذلك العام. وعلى سبيل المثال: إذا قررا أن الحدود في الوقت هو مائة ليلة، فإنهما يقولون "لا" لأى ارتباطات تزيد عن الحد. ولتلاحظ أنى قلت: هما الاثنان قالا "لا". فهما يقرران كل شيء في حياتهما معًا. ويفترضان بأن كل طرف منهما حر، ثم يتحدثان عن كيفية التصرف بحرية، وليس بحث وجودها أم عدمه.

لكن الحريةَ الأشدُّ إخافةً مِنْ كُلِّ الامتيازات الانسانية. فقد استخدم آدم وحواء حريتهما بشكل هدّام وأخطأا إلى الله. بالطّريقة نفسها، يمكننا استخدام الحرية ضد بعضنا البعض. فيما يُحذرنا الرسول بولس.

"يَا لَيْتَ الَّذِينَ يُقْلِقُونَكُمْ يَقْطَعُونَ أَيْضاً ! فَإِنَّكُمْ إِنَّمَا دُعِيتُمْ لِلْحُرِّيَّةِ أَيُّهَا الإِخْوَةُ. غَيْرَ أَنَّهُ لاَ تُصَيِّرُوا الْحُرِّيَّةَ فُرْصَةً لِلْجَسَدِ، بَلْ بِالْمَحَبَّةِ اخْدِمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضاً. لأَنَّ كُلَّ النَّامُوسِ فِي كَلِمَةٍ وَاحِدَةٍ يُكْمَلُ: "تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ" (غلاطية ٥ : ١٢ ـ ١٤)

إن الدعوة لكى يكون لنا علاقة مع الله والمعاملة الجيدة فيما بيننا هى دعوة للحرية ولكن يجب ألَّا تستخدم الحرية للتمركز حول الذات.

يستخدم بعض الأزواج حريتهم للانغماس في رغباتهم الشخصية على حساب علاقتهم الزوجية. إذا قمنا بزيارة أى نادى للجولف فسنشاهد هناك عدد السيدات المُطلقات، وذلك لأن أزواجهن قضوا أغلب أوقاتهم في اللعب مع أصدقائهم. إن زوجات الصيادين يعرفون ذلك أيضًا بالإضافة إلى أزواج السيدات المتذمتات أن ذلك الاستخدام الخاطيء للحرية هو شيئ أنانى ولا يُساعد على خدمة نمو وتطوير أى شخص، وتقلل من نمو الزواج. أي شخص يمكن أن يصبح أنانيًا ويتراجع إلى مركزية الأنا الغريزية التي تحدثنا عنا في وقت سابق.

لذا فإن تحذير الكتاب المقدس يقدم لنا أفضل حل لذلك الخطر: "تحب قريبك كنفسك". وبقول آخر، أنه عندما تتباعد عن زوجتك تأكد من أنك ترى كيف أن حريتك وتباعدك يُؤثران على زوجك. هل تحب أن يعاملك زوجك بإهمال؟ لا طبعًا. ولذلك يجب عليك تطبيق القاعدة الذهبية.

لكن تذكَّر، أن الحرية تتحرك في كلا الاتجاهين. فأنت حر في أن تنفصل، ولكنك حر أيضًا في أن تكون مسيطرًا! لا يمكن لأحد أن يوقفك سوى نفسك. لذا، إذا كنت تحاول أن تتحكم في تباعد وحرية زوجك مع الإحساس بالذنب فأسال نفسك نفس السؤال: هل تحب أن تكون مسجونًا؟ الجواب بالتأكيد لا. أمَّا القاعدة الذهبية فهي أفضل دفاع ضد الحرية والتى يصبح ترخيصًا للتمركز حول الذات.

الخوف الصحي من الواقع

وإذا لَمْ توقفك القاعدة الذهبية، فلربما خوفك يفعل ذلك. لقد رأيت أزواجًا مسيطرين توقفوا عن تلك السيطرة عندما دخل قلبهم الخوف من الواقع — النتائج المحتملة. والحقيقة هى أن البشر خُلِقوا وزودوا من الله بعمل شيئين: الأول هو الانفصال عن والديهم والاستقلال بعيدًا عن "دور

الواصي أو الإداري" الذي يمارسه الآباء "وَإِنَّمَا أَقُولُ: مَا دَامَ الْوَارِثُ قَاصِراً لاَ يَفْرِقُ شَيْئاً عَنِ الْعَبْدِ، مَعَ كَوْنِهِ صَاحِبَ الْجَمِيعِ. بَلْ هُوَ تَحْتَ أَوْصِيَاءَ وَوُكَلاَءَ إِلَى الْوَقْتِ الْمُؤَجَّلِ مِنْ أَبِيهِ" (غلاطية ٤: ١-٢).

والثانى هو أن تكون حُرًّا "فَاثْبُتُوا إِذاً فِي الْحُرِّيَّةِ الَّتِي قَدْ حَرَّرَنَا الْمَسِيحُ بِهَا، وَلاَ تَرْتَبِكُوا أَيْضاً بِنِيرِ عُبُودِيَّةٍ" (غلاطية ٥: ١).

فإذا كنت تتحكم في حرية واستقلالية زوجك، فأنت لَمْ تعد مصدرًا للحب. فإنك بذلك تصبح لزوجك شيئين يثور ضدهما لأنها جزء من خطة الله. فإنك قد أصبحت سيدًا لعبد، وأصبحت ممارسًا لدور الوالدين. وبالطبع فإن الزوج لا يعتبر أيًّا من هذين الاثنين.

فإذا كنت مُسيطرًا، تذكر الثمن الذى ستدفعه في النهاية. فشريك حياتك سوف يتصارع معك للتخلص من سيطرتك عليه لكي يصير شخصًا حُرًّا وراشدًا. فلقد خُلِق لكى يكون فردًا، مستقلًا، حُرًّا من السيطرة، وبذلك فهى تتمكن من الاختيار بحرية بأن تقدم شخصها لك لكى تكونا "نحن". فإذا سلبتها حريتها لَمْ يعد هناك "اثنان" وبالتالى لن يكون هناك "واحد" فإنك قد بعدت عن خطة الله. فإن "الواحد" هو مجرد امتداد لك أنت وحدك.

أيضًا، إذا أخذت منها تلك الحرية، فسوف "تترك" تلك الوظيفة التى تمارسها عليها كوالديها و"تسعى" لشخص آخر. فالأطفال، وليس البالغين، صمموا لكي يكونوا تحت سلطة "أوصياء عليهم". فلا تصبح أبًا أو أمًّا لزوجك عن طريق محاولة السيطرة على حريتها. فلن تلاقي سوى الثورة السلبية أو الإيجابية في المقابل.

إن الثورة ضد السيطرة هو الحافز وراء العديد من العلاقات والمشاكل الأخرى. فالزوج الذى يشعر بالسيطرة عليه لا يصبح ناضجًا بالقدر الكافي للصمود لمواجهة حدود مسئوليته، ويحاول أن يحصل على "روح الحرية" عن طريقة دخوله في علاقات غير مشروعة. فهو يجد شخصًا يقبله، أو هكذا يشعر في ظل الأكذوبة التى يعيش

فيها. وهكذا تصبح الحرية ضارة، وتجعلك كخروف يُساق للذبح. بينما يحذرنا سفر الأمثال من الزانية التي "أَغْوَتْهُ بِكَثْرَةِ فُنُونِهَا بِمَلْثِ شَفَتَيْهَا طَوَّحَتْهُ. ذَهَبَ وَرَاءَهَا لِوَقْتِهِ كَثَوْرٍ يَذْهَبُ إِلَى الذَّبْحِ أَوْ كَالْغَبِيِّ إِلَى قَيْدِ الْقِصَاصِ حَتَّى يَشُقَّ سَهْمٌ كَبِدَهُ. كَطَيْرٍ يُسْرِعُ إِلَى الْفَخِّ وَلاَ يَدْرِي أَنَّهُ لِنَفْسِهِ" (الأمثال ٧: ٢١ - ٢٣).

إنَّ كلمات الاقناع هى دائمًا كلمات تملّق وحرية، فهى كلمات تعطى "الراحة" لمشاعر الإلحاح والإحساس بالذنب الناتجين من محاولة فرض السيطرة من ناحية الزوجة والزوج الذي يحاول أن يفرض سيطرته في البيت. فلا تصبح منه الوالد اللحوح، وأعطِ الحرية لشريك حياتك، واطلب منه الاستخدام المسئول لتلك الحرية في خدمة الحب.

الحنين للطرف الآخر:

ما الذي يجلبك لتكون معه منذ البدء؟ بالتأكيد، الكثير من الأمور — بعضها صحي، والبعض ضار. لكن هناك أمر واحد مؤكد. لقد صمم الله علاقتنا ثنائية للتغلب على المشكلة التى تحدّث عنها الله عندما كان آدم متضايقًا من وجوده وحيدًا في الجنة: "وَقَالَ الرَّبُّ الإِلهُ: "لَيْسَ جَيِّدًا أَنْ يَكُونَ آدَمُ وَحْدَهُ فَأَصْنَعَ لَهُ مُعِينًا نَظِيرَهُ" (تكوين ٢ : ١٨).

لقد خلق الله الإنسان مُحبًا للعلاقات الإنسانية، ويشعر بالحنين ليصير الاثنان واحدًا، ولا يعيش كل إنسان على الأرض بمفرده. فلدينا جميعًا ذلك الحنين. ففي حين أن الإنسان غير المتزوج يستوفى ذلك الشعور بالحنين من خلال أصدقائه، وأقاربه، فإنَّ المتزوجين يخطون خطوة واحدة أبعد: فهم يستوفون جزءًا من ذلك الحنين عن طريق إيجاد شريك الحياة. فلقد خلق الله الزواج على وجه الخصوص لاستيفاء ذلك الحنين لتلك العلاقة. فهو يعطى الرفقة في رحلة العُمر.

ذلك الحافز للرفقة يجب أن يبقى في مقدمة مناقشتنا عن الحرية. فإذا كان أحد الطرفين مُسيطرًا، وإذا كنت تحرم الطرف الثانى من حريته، فإن الرفقة ستتدمَّر. إن حرية

كلا الطرفان، من بعضهما البعض، تخلق روح الحنين التى تقرب ما بين الاثنين مراراً وتكراراً. فيجب أن تبنى الحرية في زواجك لكى يكون هناك تباعد بالقدر الكافي والذى يضع فيك الرغبة في التقارب معًا لحل المشكلة التى خلقها التباعد!

هذا التعارض هو أحد توازنات الحقائق في الكون الذي خلقه الله. حيث يتآزر الاستقلالية/ التباعد مع التعاون. فإذا لَمْ يكن هناك تباعد/ إستقلالية، فلن يكون هناك علاقة حيث إنه ليس هناك طرفان.

لذا، نرى الحاجة للحرية كجزء من خطة الله، والبحث عن التوازن الصحيح بين التقارب والحرية لكلا الطرفين. وتأكد من أن لديك الاثنان. فإذا قدمت الحرية، فسيكون هناك حنين في حياتك. وإذا كان هناك تقارب فستخلق المزيد من الحب والذى يقوى من الحرية للتعبير عن علاقتك بالطرف الآخر.وسيرجع إليك ثانية الأصدقاء، والهوايات، والعمل، ووقت التباعد، سيرجعون إليك مرات عديدة.

٥

ما يحظى بتقديرك هو الذي ستحصل عليه

لا أَذكُر أنا د. كلاود أين سمعت ذلك القول لأول مرَّة، ولكنى أعتقد فيه: "ستحظى بما تُجيز". بمعنى، أنه في عالمنا الملىء بعدم الكمال، ستجد دائمًا أن النقائص والعيوب تحاول اللحاق بك، فإن أجزتها ستجدها كلها داخل دائرة تعاملاتك. فالأمور غير السارة تسعى بالمستوى الذى تسمح لها به بالتواجد في حياتك، خصوصًا الزواج.

بما أنه بإمكانك تُجيز العديد من الأشياء السيئة، فماذا عن الأشياء الجيدة في الزواج؟ من أين تأتى؟ فأنها تأتي عمومًا من نفس المكان الذى تأتى منه ما "تُجيزه": قِيَمك. فعلى كلا الجانبين الإيجابي والسلبي، فان ما يحظى بتقديرك هو الذي ستحصل عليه. فإن حظى شيء ما في علاقة، فلن تسمح بإيجازة أي شيء يمكنه تحطيم هذه القيمة، وستحاول أيضًا أن تتأكد من وجوده ونموه. وبسبب هذه القيم، فإن علاقتك تأخذ شكلًا وهيئة معينة، أي الشخصية الخاصة بك. حيث تحدث بعض الأشياء في العلاقة، وأشياء أخرى لا. فالذي يحظى بتقديرك يحدث وما لا يحظى بتقديرك سيكون غائبًا. في الزواج، على سبيل المثال، يكون الحال هكذا.

١. سوف لن نجيز أي شيىء ينتهك قيمة الأمانة لدينا.

٢. سنسعى معًا إلى بناء وتنامي قيمة الأمانة في زواجنا، بشكل فعَّال.

ان القيم التى تتبناها تأكيد عدم وجود بعض الأشياء السيئة في زواجك في حين تجيز وجود الأشياء الجيدة. فالقيم تصبح الهوية النهائية والحدود الوقائية للزواج.

في الفصل الأول، قلنا إن الحدود هى خط الملكية الذي يُحدِّد لأين تنتهي الأشياء ومن أين تبدأ. وقيمك هى الحدود النهائية لزواجك. فهى التى تشكله، وتحميه، وتعطيه مجالًا للنمو. فهى التى توجهك نحو طبيعة العلاقة التي ستكون، وما هو المسموح لأن ينمو فيها، بالإضافة لما ستجيزه وتُبقيه. فتُصبحُ قِيَمُ علاقتِكِ كالإطار الذى يحوط بيتك؛ ويعطيه شكله الخاص. فالذي تُقيِّمه يُقرر نوع العلاقة التى في الأغلب ما ستكون لديك في النهاية.

لهذا السبب، نود أن نحدد في ذلك الفصل، القيم التى ستعطى شكلًا وهوية مُحددة لزواجك، بعض القيم التى ستساعد على حمايته وتؤدى لنموها في الاتجاه الذى يبتغيه الله.

في صموئيل الأوَّل ٢٦: ٢٤يستخدم الكتاب المقدس الكلمة العبرية لـ "القيمة" لتعنى "ترفيع من شأن، أو تعظيم". ورجاؤنا أن تعمل بهذه القيم الستة. نُريدك أن تجعلها البنود الكبيرة في علاقتك. نُريدك أن ترفع من شأنها وتُعظِّم أهميتها. فإذا سمحت باجتيازها للمستوى الأعلى، ورفعت من شأنها، وقدرتها جيدًا، وحاولتما اتِّبَاعها كزوجين، نعتقد بأنك ستبنى علاقتك على أرض صلبة. وما يقوله سفر الأمثال عن الحكمة سيكون صحيحًا لك "لاَ تَتْرُكْهَا فَتَحْفَظَكَ. أَحْبِبْهَا فَتَصُونَكَ" (أمثال ٤: ٦).

ولكن قبل النظر إلى القيم الست الهامة التى نريدك أن تُعلي من شأنها، دعنا ننظر أولاً إلى أسوأ هذه القيم على الإطلاق.

أسوأ القيم على الإطلاق:

تكلمت يومًا مع أحد الشباب عن صديقته، التي كانت يفكِّر بالزواج منها، وكان لديه العديد من التساؤلات حول علاقتهما. وفى عدةِ مرات خلال تلك المُحادثة، قال إن شيئًا ما تفعله أو شيئًا ما في علاقتهما "لا يجعله سعيدًا". ومن الواضح أن ذلك كان أمرًا مُهمًّا بالنسبة له. وهي لَمْ يكن بإمكانها "جعله سعيدًا".

وعندما سألته وجدت أنها كانت تريده أن يتعامل مع بعض الأشياء الخاصة بعلاقتهما. والتي تتطلَّب القيام ببعض العمل الذي يتطلَّب جُهدًا. لكن ذلك لن يكون وقتًا "سعيدًا". وعندما بدأ فعلًا بعمل ما يلزم لعلاقتهما معًا، لَمْ يَعُدْ يُحبها.

في باديء الأمر، كُنت أحاول فَهم ما هي تلك الصعوبات، لكن كلما استمعت إليه أكثر، أدركت أكثر ماذا كانت الصعوبة. لقد كانت الصعوبة في موقفه "إنْ لَمْ أشعر بالسعادة، يجب أن يحدث شيئ سيء". وخاتمته الفورية كانت دائمًا "أن الشيء السيء" يَكمُن في شخص آخر، وليس فيه هو. ومن هذا المنظور، لَمْ يكن هو جزء من أى مشكلة، إلَّا أنه جزء من الحل. وأخيرًا سمعت الكثير أكثر مما أحتمل عن تمركزه حول الذات.

قلت "أعتقد أنني أعرف ما يجب أن تفعله "

سأل : "ماذا ؟ ".

"أعتقد أنه يجب أن تبحث عن السمكة الذهبية ".

فنظر إلىَّ كما لو كُنت مجنونًا صغيرًا، وسألني: "ما الذى تتحدث عنه؟ لماذا تقول لى ذلك الكلام؟".

"يبدو لى من توقعاتك عن الحدّ الأعلى من العلاقة بأنك غير مستعد لها. فلتنس أمر الزواج".

"ما الذى تعنيه بقولك "الحدّ الأعلى مِنْ العلاقةِ"؟

"حسنًا، أن تجعل، حتى الكلب، يضع علّي كاهلك عبئًا.

فعليك أن تنظف الكلب في الحمام، ويجب عليك أن تنظفه بعد أن يتبول. وفى بعض الأحيان، فإنه يحتاج منك لوقت وأنت تُريدُ إعْطائه. قد يتداخل الكلب في سعادتك. فمن الأفضل أن تحصل على السمكة الذهبية، فإنها لن تسالك شيئًا، ولكن المرأة فهي خارج الموضوع تمامًا".

الآن، صار لدينا شيء يمكننا التحدث عنه.

إذ أن القيمة العُظمى لشخص هي سعادته الخاصة وراحتة الفورية. ولا يمكنني التفكير بأسوأ قيمة أفضل منها، في الحياة، خاصة الحياة التي يتضمنها الزواج. لماذا؟ هل هذا موقف قاتل للبهجة؟ من غير المحتمل. أنا لا أدعو للتعاسة، فأنا أكره الآلام. ولكنى أعلم أن: الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا دائمًا سعداء ويتبعونها أكثر من أى شيئ آخر، إنهم من أكثر الناس شعورًا بالتعاسة في العالم.

والسبب هو أن السعادة نتيجة. وهي أحيانًا نتيجة لحدوث أشياء جيدة. ولكن عادة تكون نتيجة للوجود في مكان جيد داخل أنفسنا، والقيام بالأعمال التى تناسب شخصيتنا، والتى نحتاج للقيام بها لكى نصبح راضين وسعداء في أى ظروف نوجد. إن السعادة ثمر العمل الشاق في العلاقات، والعمل، وفى نمونا الروحى ومختلف المجالات الأخرى في حياتنا. ولعل الزواج هو أصحّ هذه الأماكن منه عن أي مكان آخر.

الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا دائمًا سعداء ويتبعونها أكثر من أى شيئ آخر، إنهم من أكثر الناس شعورًا بالتعاسة في العالم.

الزواج هو فترة للكثير من العمل. فأنا لا أعرف شخصًا متزوجًا لفترة طويلة لا يشهد بصحّة ذلك. فعندما يقوم الزوجان بالأعمال الصحيحة في حياتهم - عمل الشخصية- سيجدان أنهما يحصلان على سعادة أكثر في زواجهما، وقد يكون أكثر مما يظنّان. لكن ذلك يجيء دائمًا

نتيجة لإجتياز ببَعْض اللحظاتِ الصعبةِ دائمًا: النزاعات، المخاوف، والصدمات القديمة. وأيضًا مواجهة الرفض، الجدال، والمشاعر المجروحة، وخيبة الرجاء في شخص الذي بعدما تزوجته صار مختلفًا عما تخيلت. إن مهمة الصعبة لقُبُول النقائصِ وعدمِ النضج التي هي أكبر ما تظنها.

كُلّ هذه الأشياءِ طبيعية، وكُلّ هذه الأشياءِ عملية، ويمكن قيام بها. وإذا عمل بها الأشخاص، فسيصلون للسعادة مرَّة ثانية، فالسعادة عادةً ما تكون نوع أعمق وأفضل. لكن إن اصطدموا بحيطان الحتمية ولديهم مواقف بأن هذه المشكلة تتعارض مع سعادتي" فيما تكونون هم المشكلة الحقيقية. سيكونون غاضبون من "مضايقات" سعادتهم من بعض عوائق وسيرفضون حل المشاكل أو أنهم سيتركون تلك علاقة. فإن كانت السعادة هي دليلنا، وذهبت عنا بصورة مؤقتة، فسنفترض بأن خطأ ما قد يحدث.

إنَّ الحقيقة (ولهذا فالسعادة كقيمة مروعة) هي عندما لا نشعر بالسعادة، فقد يحدث لنا شيئًا جيدًا. فإنه في تلك اللحظة من الأزمة قد تحتاج لمزيد من النمو، وقد تكون تلك الأزمة هي الحل للعديد من الأشياء الخاطئة في حياتك. إذا تمكنت من استغلال ذلك الموقف لتسأل نفسك ماذا تعلمت منه، فإن ذلك قد يغير حياتك بالكامل. ولهذا يُخبرنا الرسول يعقوب "احْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقَعُونَ فِي تَجَارِبَ مُتَنَوِّعَةٍ، عَالِمِينَ أَنَّ امْتِحَانَ إِيمَانِكُمْ يُنْشِئُ صَبْرًا. وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌّ، لِكَيْ تَكُونُوا تَامِّينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ. وَإِنَّمَا إِنْ كَانَ أَحَدُكُمْ تُعْوِزُهُ حِكْمَةٌ، فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللهِ الَّذِي يُعْطِي الْجَمِيعَ بِسَخَاءٍ وَلاَ يُعَيِّرُ، فَسَيُعْطَى لَهُ." (يعقوب ١: ٢-٥)

إنَّ الحقيقة هي عندما لا نشعر بالسعادة، فقد يحدث لنا شيئًا جيدًا.

عندما تواجهك مشكلة في زواجك، فإن سعادتك ستنهدم، وقد تكون بحسب رسالة يعقوب فرصة للنمو العظيم، فرصة للوصول إلى "كمال" الاثنان حيث يمكنكما العمل

معًا من خلال الأمور التى تسببت في تلك المشكلة، ثم يمكنكما التحرر منها إلى الأبد. فيمكنكما معًا التغلب عليها أيًا كانت، وعند تلك المرحلة، ستكون "غير مُفتقد لشيئ" وسيكون لديك نمو.

ومثالًا لذلك، قد يكون شخص ما يقود سيارته ويصطدم بالاشجار عِدَّة مرات. فإنه لا يوجد شيئ يهدد الحياة ولكنها قد يتسبب في بعض المشاكل. فهو سيخرج مرَّة أخرى ويصطدم بالمزيد من الأشجار. وفي النهاية يقول "هذا يكفي.."، ويذهب ليبيع السيارة، قائلاً: "أكره هذه السيارة! لأنها تستمر في الاصطدام بالأشجار". فهو بذلك يعتقد بأنه ببيعها وشراء أخرى جديدة سيكون سعيدًا. فهو لا يفهم أبدًا الجزء الذى يلعبه في ذلك السيناريو. وهو يظن أن السيارة الجديدة سوف تحل مشكلته. فإن تلك السيارة لن تجعله سعيدًا.

لكنه إن عمل على تحسين قيادته، سيكون بإمكانه أن يتخطى مرحلة الاصطدام بالأشجار، والوصول إلى مكانة لمْ يسبق له وصوله إليها. ثم إنه قد يجد "سعادة" في القيادة في طريق خالٍ من الأشجار. ويصل أخيرًا لأن يكون سائقاً "كاملاً"، بحسب رؤية يعقوب الرسول. فالسعادة ستكون نتيجة للقيام بعمل شاق وتخطى مشكلة التسبب في الألم. لكن إذا كانت السعادة هى القيمة الأكبر، فإن محاولة تعلم القيادة قد تكون ضرورية.

فهناك العديد من الأشياء أفضل للقلق عليها من السعادة. وهذه الأشياء هي التى ستجلب لنا السعادة في النهاية، فلا تضع العربة أمام الحصان. ولا تفكر كطفل صغير، الذى يعتقد بأن سعادته في هذا اليوم هي كل ما يهم. فأشخاص كهؤلاء يرون الزواج قد وجد فقط لإرضائهم في تلك اللحظة، وذلك أسلوب أناني جدًا، وتدميري للذات لأنه يتمركز حول ذاته. كُنْ راغبًا في القيام بالعمل الشاق للنمو، بغضِّ النظر عما تشعر به الآن، ولسوف تصلك السعادة أينما كُنت. فلا يجب عليك أن تقتنى أسوأ القيم على الإطلاق:

لابد أن أكون سعيدًا في جميع الأحيان، وسوف أقيم ذلك
ثر من أى شيئ آخر حتى أكثر من النمو ذاته". وبذلك
ن السعادة سَتُراوغُك بالتأكيد.

إن لَمْ تكن السعادة، فما الذى يجب نقيمه؟ ما الذى يجب
ن تزيده وترفعه لتَوجيهك؟ بالتأكيد نحن لا يمكننا أن نقرر
ل الأشياء القيمة بالنسبة لك. ولكن هناك العديد من القيم
تى يرشدنا إليها الكتاب المقدس، وتلك القيم تعمل على
تاج حدود عظيمة في الزواج. وفيما يلي قائمة بالقيم
ست الهامة. وفى الفصول الستة التالية نري عن قرب
اذا كل فرد يمكن أن يساعدك على بناء علاقة زوجية
وم مدى الحياة.

- حب الله.
- حب شريك حياتك.
- الأمانة.
- الإخلاص.
- التعاطف والتسامح.
- القداسة والعفة.

المصورة الأكبر:

هناك نوعان من الأشخاص في العالم: أولئك الذين
ركِّزون على ما يريدونه، فهم دائمًا يتمنون شيئًا ولا
مكنهم الحصول عليه. وأولئك الذين يركِّزون على ما
حتاجون إليه للحصول على ما يريدون، والأخير يقوم
أداء الأعمال، ويؤخر من إرضاء نفسهم، ويقدمون الكثير
ن التضحيات، ومن ثمّض فإنهم يحظون بمكافآت عظيمة
ن اجتهادهم في العمل.

في الزواج، إذا ركزت على ما تريد وترغب ستبقى
اضبًا ومحبَاطا لعدم حصولك عليه، فستظل هكذا كما
ت. لكن إذا ركزت على استزراع حديقتك بدلاً من طلب
ثمر، ستُنتج حديقتك حصادًا كثيرًا.

هكذا الأمر مع القيم. فيجب عليك الصبر والاجتهاد
لى الأشياء التى ذكرنا، أنها أولويات اهتمامك، فأعمل

عليها. وواجهة أى شىء بداخلك أو من جانب زوجك التي تُدمّر تلك الأشياء. فهذا هو القلق الصحيح، الذي قد يعتمد عليه زواجك. لكن أيضًا، عليك أن تبذل قصاري جهدك لزيادة وجود تلك الأشياء. فلابد أن تعطى وتبذل الكثير من المال، والوقت، والطاقة، والتركيز، وأى مصادر أخرى لتطوير محبة الله ومحبة الآخرين، والأمانة، والإخلاص، والتعاطف، والتسامح، والقداسة في حياتك. ويجب عليك أن تتبعها في جميع أمور حياتك، ولن تُخذَل في النهاية.

٦

القيمة الأولى - حب الله

أنا د. كلاود، تقابلت ذات مرَّة مع زوجين فقدا الأمل في علاقتهما الزوجية. عفت بأنهما لَمْ يَعد يَطيق اي منهما الآخر. وبحسب رأيهما، كان الطلاق هو الاختيار التالي، وفى نفس الوقت، كُنتُ أعلم بأن مشاكلهما قابلة للعلاج. لقد كانا يعانيان من العديد من المشكلات التي سبق وناقشناها في الفصل الرابع حول موضوع "أن يصير الاثنان واحدًا".

شعرت بأنه يجب أولاً أن نطرح قضية هذان الزوجان اليائسَان على المنضدة، وسألتهما: "هل لدى أي منكما رجاء في استمرار هذا الزواج"؟

فاعترفا أخيرًا قائلين: "لا، ليس لدينا".

ثم قلت شيئًا أدهشهما: "جيد! الآن يمكننا أن نبدأ العمل"

سألا وهما مندهشان"ماذا تعنى"؟

إنَّ الشيء الذى لَمْ يُدركانه هو أنني كُنتُ أعلم بأن لديهما محبة عميقة لله، وبالرغم من أنهما كانا مستعدَّان ويرغبان في ترك بعضهما البعض، إلَّا أنهما لم يكونا مستعدين لتركه. فقد كُنت واثقًا بإيمانهما بالله. وكنت أعلم أنه بإمكانهما التوقف عن الكذب على أنفسهما حول الرغبة في التغيير من أجل "بعضهما". فنحن نلجأ إلى شخص آخر والذي يودا أن يتغيرا من أجله، وهو الله. هذا ما اخبرتهم به.

"أعتقد أن كلاكما خائب الرجاء في الطرف الآخرِ وفي علاقتكما وقد يئستما من علاقتهما الزوجية حتى أنه لمْ يعد لديكما أي في حل مشاكلكما. في الواقع، ليس بينكما المحبة الكافية التي تجعلكما تتمسكان ببعضكما البعض. وأنا سعيد لأنكما تواجهان ذلك الواقع، لأنكما في قراره نفسيكما تعلمان ذلك. لكنى أعرف شيئًا آخر عنكما، وهو أنكما تحبان الله بالقدر الكافي الذى يجعلكما تقومان بالتغييرات الذى يريدها منكما، وإن فعلتما ذلك، فأنا أعدكما بأنكما ستقبلان على حياة زوجية جيدة جدًا. هل كلاكما ملتزمان بذلك النوع من الحب، هل كلاكما تتعهّدان بفعل ما يأمركما الله بفعله؟

فأجابا كلاهما، نعم ولكنهما لَمْ يكونا مقتنعين بذلك فقد اعتقدا بأنني عنيت أنه لمجرد القول بأن الله ضد الطلاق، فأني اطلب منهما أن يظلا أمينين له ويبقيا معًا في علاقة بائسة، تعيسة. لكنى كنت أعرف بشكل افضل أنهما لو خضعا للتغيرات التى يريدها الله لهما فإن الزواج سيكون أفضل. لكن لكونهما لا يستطيعان الاعتقاد بذلك، كان لابد أن يقبلاه بالإيمان.

عندما يكون حب الله هو المبدأ الذى يوجهنا في الحياة، فإننا دائمًا نتأقلم مع كل ما يطلبه الله منا.

قال السيد المسيح إن الوصية الأعظم أن تُحب الله من كل قلبك: "وَتُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ. هذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الأُولَى." (مرقس ١٢: ٣٠). لماذا وضع هذه القيمة فوق كل القيم الأخرى؟

بالرغم من أنّنا يُمْكِنُ أَنْ نُشيرَ إلى العديد مِنْ الأسبابِ، فإنَّ واحدةً منها مُتعلّقة بالزواج بشكل خاص. فعندما يكون حب الله هو المبدأ الذى يوجهنَا في الحياة، فإننا دائمًا نتأقلم مع كل ما يطلبه الله منا. فعندما تصبح الحياة الزوجية صعبة وإن تطلبت بعض التغيير من جانبنا، فقد لا نريد القيام بأي منها. فقد نشعر بأنه ليس عدلًا بوجوب أن نتغيَّر،

وقد يكون الأمر صعبًا أو مؤلمًا جدًا أن نتغيّر. فى تلك اللحظات، فأنه من الأسهل أن نسعد أنفسنا. ولكننا إذا علمنا أننا يَجبُ أنْ نَتعاملَ مع الله وحده، نُذعنُ لهذا الواقع ودَعوته العُليا لنا في النمو. وفى النهاية، تَربح العلاقة.

لقد عملت بكدٍّ مع الزوجين "اليائسين" لفترة من الزمن. وتعلّما شيئًا جديدًا، فهي تعلمت أنه أحيانًا قد تريد أن تكون مسيطرة على زوجها ولكن الله يقول "لا". وقد تغضب أحيانًا من زوجها، لكنها في النهاية تخضع لله وتتخلّى عن دينونتها. وقد يصبح الزوج غاضبًا أحيانًا من زوجته ويعبر عن ذلك بالسخرية منها، وهو أمر كان ماهرًا فيه. ولكنه كان يعلم أن شخصًا أعلى منه يطلب منه إنكار تلك المتعة الصغيرة، فيُذعن لله ويَكفُ لسانه.

وفى أحيان أخرى أرادَ الإسْتِسْلام للإغراءَ لتَجَنُّب الإستِماع إلى شكاوها منه. فقد كان يكره ذلك النزاع، لكنه تعلم أن الله يريده أن يستمع ولا يَرُدَّ بشكل دفاعي. وبذلك فهو عليه أن يخضع لله ويبقى يصارع مع مشكلته إلى أن ينتهى الأمر، فلا يعود إلي هواياته بل يتجنبها.

تَعلّمتْ أيضًا بأنّ لديها الكثير من المرارة والمخاوف في حياتها الخاصة والتى كانت تلوم زوجها عليه. واكتشفت بأن الله أرادها أن تتحمل مسئولية مشاعرها التى لمْ تتعامل معها من قبل، لذا خضعت لله وقامت ببعض التغييرًات، وأصبحت حياتها تسير للأفضل.

إلى أنه مؤخرًا، أي بعد مُضي سنة على المحادثة اليائسة السابق ذكرها، كان لنا جلسة مثيرة جدًا. ولم يكن لدى هذين الزوجين شيئ ليعملوا عليه. لقد تحسنت علاقتهما بشكل جيد ولم يعد لديهم أي شيء ليتكلموا عنه!

كانت هي مرحة جدًا، وكأنها فتاة مُراهقة وقالت: "إننا نستمتع بوقتنا معًا! فهذا كل ما حلمت به في بداية زواجنا. ولم أكنْ أعتقد بأن ذلك سيحدث:

وشاركها في الحديث قائلاً: "لا أصدق نفسي، إنني كنت أفتقد شيئًا هامًا في حياتى". فأنا أحب أن أكون فقط معها.

ولا يوجد أى شيء في حياتي يشغلني عنها — سوى العمل — فقد كنت أصرف كل طاقتي على أمور كثيرة. والآن أريد أن أبقى معها وأتحدث معها.

وذكّرتهما بعلاقتهما منذ سنة، عندما كانا فاقدي كل رجاء في حياتهما الزوجية.

وقال أحدهما: "لَمْ أكُن أعرف ماذا أفعل. لذا وثقنا فيك عندما قلت بأنه هناك مخرج، وقد حدث".

وأوضحت لهما أمرًا: "قد بدا لكما أنكما تثقان فيَّ، لكن في الحقيقة "لا". لقد أخبرتكما بإنني أعلم أن طرق الله تعمل معكما، وأنكما إن اتبعتماها فإن علاقتكما ستنجح. ولقد جعلت أمامكما ذلك التزامٌ تجاه الله، وكلاكما اتبعتماه بالعمل اليومي، وهو ما أوصاكما به. وعندما طالبكما الله بالتغيير والنمو، خضعتما له. والآن تحصدان ثمار وعد الله. لَرُبَّما اعتقدتما بأنكما تأتمناني، لكنني كُنت فقط أمثله. وعندما تعهدتما باتّبَاعه واتّبَاع كل ما طلبه منكما، عرفت بأنكما ستنجحان.

لقد كانت لحظة لطيفة. ولَمْ أشك أبدًا بأنهما سيجعلانها تدوم لبقية حياتهما. الآن بين الاثنين حب حقيقي والذي لَمْ يتمكنا من التعرف عليه من قبل. لكنه أتى كنتيجة لـ "حب الله". لقد أحبا الله بالقدر الكافي ليفعلا كل ما طلبه الله منهما، وعاشا على محبة أحدهما الآخر كنتيجة. إنَّ الحب الذي ملأ قلبيهما الآن هو ثمرة حب الله.

لذا يجب أن يكون حب الله أولاً، فهو ما يُشجعنا على التغيير، وهو يُخبرنا كيف نتغيَّر. والأهم من ذلك، فإن الله يجعلنا نعرف كيف نُمسك بزمام حياتنا. أمَّا إذا حاولنا أن نقود حياتنا بأنفسنا، فسنفعل ذلك بطريقتنا نحن، وبعد ذلك تصبح تقييداتنا تقييدات للعلاقة أيضًا. فكلنا بحاجة لشخص أكبر نستمع لتوجيهاته لنقوم بالتغييرات التي نحتاجها في حياتنا.

حب الله أولاً، ومن كل قلبك، وفكرك، ونفسك، وقوتك. افقد حياتك من أجله، ولسوف تربحها. والآن، دعنا ننظر إلى المزيد من القيم التي تبني زواجًا سليمًا.

٧

القيمة الثانية – حبك لزوجك

نَسْمَعُ الكثير عن الحبّ، و كُلنا لدينا أفكارنا الخاصة عما يعنيه الحب. فبالنسبة للبعض منّا يعني الرومانسية، وللبعض الآخر الأمان، وبالنسبة لآخرين، فهو الشعور بالانجذاب نحو بعض الصفات التي يمتلكها الآخرون مثل القوة، والقدرة على الإنجاز. فكُلنا نقُول: "إني أحب ذلك فيك". إنَّ ما نعنيه عندما نقول ذلك هو أن هناك شيئًا ما في الطرف الآخر يَرضينا بطريقة ما، ونحن نحبه. وهذه كلها سمات رائعة في حب الطرف الآخَر. فنحن نرحب به، فهو أو هي تُضاف لوجودنا، فالحب جزء من العلاقة.

ولكن ماذا يحدث عندما لا نرى "ما نُحبَّه" في شريكنا؟ ماذا يحدث إن اختفى "الحب" فيما بيننا؟

أغابي تعني بما هو خير للشخص الآخر.

إنَّ الحب الذي يبني الحياة الزوجية هو نوع من حب الله الذي وضعه في قلوبنا أي "أغابي". فإن أغابي هو الحب الذي يسعى إلى رفاهية الآخرين. إنه الحب الذى لا يتصل بكيفية إرضاء شخص ما لنا في الوقت الحاضر. لكن بما يجب أن يكون صالحًا وخيِّرًا للآخرين. وباختصار، أغابي هي الاهتمام بما هو خير للشخص الآخر.

وكما قال السيد المسيح في الوصية العظمى الثانية: ''تحب قريبك كنفسك''. ومتى نفعل ذلك، فإننا نحبه حقًا.

ما الذي يعنيه أن تحب شخصًا ما ''كنفسك'' في الزواج؟ أنه يعني ثلاثة أشياء: الإحساس بنفس شعور الشخص الآخر بعمق، والتفكير بشأن تأثيرات سلوكك على ذلك الشخص، وأنكَ تفكر، وفي المقام الأول، في جعل حياة زوجك أفضل حالًا، وأنك تحصل على أفضل ما في زوجك، حتى وإن كان زوجك لا يرى ذلك فيك.

أولاً، لابد أن تحدد وبعمق مع زوجك أنك تشعر بآثار سلوكك عليه. فعندما يقوم الأشخاص بفعل أشياء في الزواج تجرح علاقتك الزوجية فإن الأنانية تكون هى دائمًا أساس العلاقة.

غضب سكوت من ماريا في تلك الجلسة، فكلما كان يشعر بالتهديد يصبح حادًا وعدوانيًا في تعامله مع ماريا. وعندما يصبح غاضبًا منها، فإنها تلومه على ذلك.

الإحساس بنفس شعور الشخص الآخر بعمق والتفكير بشأن تأثيرات سلوكك على ذلك الشخص.

لكن خلف لومها رأيت شيئًا لَمْ تحاول أن تظهره، وأوقفته وهو في قمة غضبه وتحولت إليها وسألتها:

''بماذا تشعرين؟''

قالت: ''أنا أكره أن يكون هكذا''..

أكدت على السؤال وقلت ''أنا أسألك عن مشاعرك أنت؟''.

وانهارت أمامي وبكت، ثمَّ قالت لي أنها تخاف منه بشدة عندما يصير غاضبًا. وأخذت تبكي وترتعد من الخوف. فنظرت إليه ورأيت شيئًا لَمْ أكُنْ أراه من قبل فيه. وبدأ يتلطف في تعامله معها. وبدأت الدموع تسقط من عينيه وهنا شعر بالجرح والدمار الذي يسببه لها، وهكذا بدأ التعارف عليها ". وكان يراها كما لو كان يرى نفسه شخصيًا.

سألته قائلا: "هل ستحب نفسك حين تشعر بذلك الشعور؟

فنظر إليها بخزي وتعاطف "لَمْ أكُنْ أعلم ذلك. أنا آسف".

ربما تكون تلك هي أول مرَّة في حياته الزوجية التي يرى فيها آثار سلوكه عليها وبدأ يرى الحياة من خلال عينيها هي فهل كان يحب أن تعامله هي بهذه الطريقة؟ لا بالطبع. فلكي تتعرف بعمق على الشخص الآخر فلابد أن تفكر في آثار سلوكك على ذلك الشخص. وهذا يعني أنك تخرج من تمركزك حول الذات وتحاول أن تسعد الطرف الآخر. ولكي تحب الشخص الآخر "كنفسك" يعني أن تضع نفسك في موضع الشخص الآخر، وأن تشعر بنفس مشاعره. وهذا يجعلك قادرًا على البحث عن الأفضل للشخص الآخر، لأنه يصل بينك وبين حياة زوجتك، وكيفية التعاطف معها.

كيف تحب أن تُعامل؟ هل تحب أن تفعل بك زوجتك ما تفعله أنت بها؟ إنَّ التعرف على خبرات الآخرين يُطلق عليه "التعاطف".

ثانيًا، أن تحب زوجك كنفسك يعني أنك تفكر في جعل حياة زوجك أكثر سعادة ولابد أن تفكر أولاً عما تكون عليه عندما تكون أنت في نفس الموقف أو الحالة، ثم فكر ما هو الشيء الذي تحب أن يحدث لك في هذا الموقف؟ فإذا كنت تعمل بكد طوال اليوم في رعاية الأطفال، فكيف تريد أن يعاملك شريك حياتك؟ ماذا عن بعض الراحة؟ ألا يشعرك ذلك بحالة أفضل؟ ماذا عن المشاكل الأكبر في حياتك؟ وكيف تشعر عندما تحصل على فرصة لتطوير نفسك ومواهبك؟ فعندما تشعر بالتوقف وعدم التحرك فسوف تحتاج إلى فرصة للنمو والتطور، وقد تريد أن يعطيك شخص ما الحرية والموارد لكي تقوم بذلك أيضًا.

فلتفكر في المشاحنات الزوجية التي يمكن إيقافها من خلال التفكير بهذا الأسلوب: مثال على ذلك، عندما يريد أحد الطرفين أن يحصل على بعض المال من ميزانية الأسرة لاستثمارها في النمو الشخصي - فهذا جهد جماعي- وذلك

لأن كلا الطرفين يشعران بآثار احتياج الطرف الآخر. فإنك تشعر باحتياج الطرف الآخر (التعاطف) وأنك تضحي للوصول لذلك. وقد تجد أيضًا سعادة في الشيء الذى تحصل عليه.

ثالثًا، هذا أصعب شيء يمكنك الوصول إليه. فإنك حين تحب شريك حياتك كنفسك، فهذا يعني أنك تريد الأفضل لزوجك، حتى وإنَّ لَمْ يكن زوجك يدرك ذلك. فقد يحتاج الأمر إلى مواجهة صعبة، أو محاولة لإصلاح حياة زوجك. ومثال جيد لذلك، عندما يحاول شخصٌ ما التدخل في حياة زوج مدمن، ويحاول أن يعالجه، حتى وإن كان الشخص لا يعلم أن ذلك مفيدٌ له. أو إذا كان ذلك يعني أنه في حاجة إلى النمو الروحي، وتحاول الزوجة أن تقرّب زوجها في اتجاه الله، أو قد يعني الراحة من بعض الالتزامات، كأن يقوم أحد الطرفين بالبحث عن وظيفة للتخفيف عن الطرف الآخر. إنَّ الفكرة الأساسية هي أن ذلك يتم لصالح الطرف الآخر، وليس لإرضاء نفسه.

ذلك النوع من الحب قد يكلفك وقد يكون الأمر صعبًا عليك، ولكن لو وضعت نفسك مكان الشخص الآخر فإن الأمر يكون جيدًا لك.

الإلتزام:

بالإضافة إلى أهمية التعاطف في الحياة الزوجية، إلاَّ أن ذلك الحب يعتمد أيضًا على الإلتزام. ومرة أخرى نرى ذلك بوضوح في الحب الذى يقدمه الله لنا. إنَّ كلمة الله لذلك النوع من الإلتزام هو "العهد". فعندما يقيم الله العهد معنا، فإنه يعد بالتزامه به، ولن يَنْقضُ أبدًا بعهوده.

قال السيد المسيح: لن أهملك ولن أتركك. "لاَ أُهْمِلُكَ وَلاَ أَتْرُكُكَ". (يشوع ١ : ٥؛ انظر أيضًا عبرانيين ١٣: ٥). إنَّ الكلمة اليونانية التى يستخدمها الإنجيل ("لاَ أُهْمِلُكَ" هى تعنى "ألا أهملك وألا أتركك". أن تلتزم في علاقتك بشخص ما فهذا يعني أنك ستكون بجانبه، وتظل معه حتى في أصعب الظروف. لماذا يعتبر ذلك مُهمًّا؟

إن لمْ يكن الشخص مُلتزمًا بالزواج، عندها تزداد صعوبة ومشاكل الزواج، ويميل إلى ترك الزواج بدلاً من العمل خلال الصعوبات التي يراها. فإذا كان لديك اختيار الانفصال، فلماذا تتحمل أى ألم؟ لماذا عليَّ أن أعمل من خلال تلك الصعوبات؟ إنَّ وجود مشكلة في العلاقة الزوجية عادةً مت تكون علامة على أن كلًّا الطرفين بحاجة للنمو والتغيير، وبدون الإلتزام، فإن تجنب المشاكل سيكون غالبًا المخرج الأسهل. فإنَّ البعض لا يهجرون بشكل مادي، لكنهم يهجرون عاطفيًا. حيث يتجنب الطرفان تلك العلاقة وذلك بجعل قلبيهما بعيدًا عن بعض.

ولكن كما رأينا سابقًا، فإن التعلق مع بعضنا البعض والدخول في عملية التغيرات الضرورية دائمًا يعطيك مكاسب هائلة. إنَّ المشكلة هنا هو أن الشخص الذي يجري لن يرى أبدًا خط النهاية عندما يكون في منتصف سباق الماراثون، وأن التزامك فقط بالوصول لخط النهاية. يجعل الشخص يجري طوال المسابقة لكي يصل للنهاية. ففي الحياة، يوفر لك الإلتزام الوقت، والنظام، والأمان الضروري لعمل التغيرات الضرورية.

وباستخدام تشبيه آخر، فإن الحياة الزوجية، لابد أن تمر أحيانًا عبر عملية جراحية دقيقة لكي تكون بحالة أفضل. فلتفكر في العملية الجراحية بدون الإلتزام! مُاذا لو أن المريض قرر في وسط عملية جراحية تُجرى له في القلب أن يقوم وينزل عن المنضدة؟ سيموت قبل إجراء العملية والتي كانت ستنقذ حياته عندما يتم الانتهاء منها. في الزواج، الله يريد أن يَجري عملية جراحية لنا يمكنها أن تنقذ حياة علاقتنا الزوجية، لكن القفزات غير الصبورة عن المنضدة قبل اكتمال الجراحة، يجب أن تسكُن. أما الإلتزام فيجعل المريض ثابتًا على منضدة العمليات حتى يتم الانتهاء من العملية.

إنَّ الإلتزام يوفر شيئ ضروري آخر للنمو: الأمان. فبدون الأمان الذي يوفره ذلك الإلتزام، فإن الطرفين يعلمان أنه عند مستوى معين إذا لَمْ يصلا إلى التوقعات

التى يحلمان بها من الزواج، فقد يبحثا عن "الانفصال". فإن عدم الشعور بالأمان هذا قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان التوقف عن النمو. فالقلق من التطور دائمًا يمنع التغيير الحقيقي.

صديق لي من الجامعة شخص جيد ولكنه يعاني من عدم الشعور بالأمان. وهو يحاول دائمًا أن يؤثر على الآخرين المحيطين به.

مرت عشر سنوات ثم رأيته في حفل زواج صديق لي، وأذهلني التغيير الذي حدث له. لقد تغير تمامًا! لقد أصبح هادئًا وأصبح من السهل لديه أن يتعامل مع الناس بصورة أفضل. قمت بدعوته على العشاء وتحدثنا عن كيفية تغيير كلامنا في العشر سنوات السابقة. ومع استمراره في الحديث كان يقول إنَّ السبب في تغييره هذا يرجع إلى الزواج، وكانت النقطة الرئيسية في نموه كما قال هو الإلتزام.

وكما قالها: "إنَّ الأمر يختلف كثيرًا عندما تعلم أن الشخص الذي تحبه لن يبعد أبدًا عنك، ذلك يغيرك في أعماقك" لقد كان ذلك أجمل شاهد على قوة الإلتزام، فالإلتزام يدفعك إلى الحاجة للنمو وأيضًا الإحساس بالأمان. فإذا ما كنت سترافق شخصًا لفترة طويلة، فمن الأفضل التفاهم في جميع الأمور، وإلا فأنت بالتأكيد ستكون تعيسًا.

إنَّ الإلتزام دائمًا يدفع الشخص نحو إيجاد الحلول.

العمل:

بدون العمل فإن الإيمان "هَكَذَا الإِيمَانُ أَيْضاً ، إِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ أَعْمَالٌ، مَيِّتٌ فِي ذَاتِه" (يعقوب ٢ : ١٧). الإيمان هو الشيىء الذي يجعلنا نعمل، وفي حالة حركة، وهكذا الأمر بالنسبة للحب. إنَّ الحب ليس مجرد إحساس أو التصاق بالشخص الآخر فالحب هو تعبير عن ذلك الاتصال. إنَّ الحب الذي يجلب حدودًا جيدة للزواج هو الحب الذى يجعلك تتحرك نحو نجاح العلاقة الزوجية، فكلما ازدادت العلاقة توطيدًا بين شخصين أصبحا أكثر كسلًا.

عادة، في بداية مراحل الزواج، فإن الزوجين يعملان بكل جد واجتهاد للتعبير ولإظهار حبهما لبعضهما البعض. ولكن بعد استمرار علاقتهما، وبعد ربط العقدة، فإن كُلّ واحدٌ منهما، أو كليهما، يبدأ في العمل بصورة أقل في إظهار الحب، والتعبير عنه، وهما يعتبران أن ذلك أمرٌ مسلمٌ به، فإن الحب الحقيقي لا يسمح لنفسه أن يكون باردًا. وعندما يحدث كذلك، فهناك دعوة للعمل ودعوة لإشعال الحب فأنا أعرف شخصًا يكتب لزوجته ملحوظة يوميًا، يذكر فيها شيئًا ما يعجبه، ويُقدِّرهُ فيها، ويرفق الملحوظة بشيئ مُحدد تعمله هي بالفعل. هو نشط في توصيل حبه لها بتلك الطريقة. إنَّ الحاجة للعمل في علاقة الحب لا غنى عنها أبدًا.

الصورة العامة:

إنَّ الحب هو أساس الزواج، حب الله وحب الآخرين. وهو يعبر عن نفسه في البحث عن الأفضل للطُرف الآخر، سواء كان يستحق ذلك، أم لا. فهو يجعلك تضع الآخر فوق احتياجاتك، ورغباتك الأنانية. فهو يضحي ويعطي ويعاني. الحب يقضي على أي مشاعر سيئة، أو ضربات تحدث على المدى البعيد للمحافظة على العهد. وهي النهاية، نفسها كما لو أنها صراع مع الحياة. وهذا ما يحدث بالضبط في النهاية، حيث إنَّ الحب والحياة هما شريكان منذ بداية الخليقة.

إنَّ حبك للطرف الآخر هو أعلى القيم في الزواج، وقد يعود عليك بالالتزام، وسيعود عليك بأضعاف مضاعفة، أكثر مما تتخيل، حيث إنَّ الحب في النهاية هو أقوى قوَّة بحوزتنا.

"الْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لاَ تَحْسِدُ. الْمَحَبَّةُ لاَ تَتَفَاخَرُ وَلاَ تَنْتَفِخُ وَلاَ تُقَبِّحُ وَلاَ تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلاَ تَحْتَدُّ وَلاَ تَظُنُّ السُّوءَ وَلاَ تَفْرَحُ بِالإِثْمِ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ. وَتَحْتَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. الْمَحَبَّةُ لاَ تَسْقُطُ أَبَداً. وَأَمَّا النُّبُوَّاتُ فَسَتُبْطَلُ وَالأَلْسِنَةُ فَسَتَنْتَهِي وَالْعِلْمُ فَسَيُبْطَلُ". (١ كورنثوس ١٣ : ٤ - ٨).

لا أحد منا يمكنه أن يحقق ذلك النوع من الحب، ولكن مع محاولاتنا، فالحب يعتبر الحدود القوية ضد جميع أنواع الشر. الحب سيحمي علاقتك الزوجية، ويعود عليك بالكثير.

٨

القيمة الثالثة – الأمانة

لقد تلقت راشيل خبرًا آخر من الأخبار السيئة. إذ أن زوجها ريتشارد لم يقم بدفع تكلفة سيارتها الجديدة، كما أفهمها. وذلك جعلها عصبية جدًا. فتلك كانت واحدة ضمن سلسلة طويلة من طرق تضليل زوجها بخصوص حالتهما المالية. أولاً ظهر موضوع الدفعات المتأخِّرة على قرضهم العقاري. ثم القروض التي لَمْ تعلم عنها شيئًا سوى من الأصدقاء. ثم عِدَّة فواتير غير مدفوعة والتي إعتقدتْ بأنها دُفِعتْ منذ زمن بعيد. وكل ذلك يحدث بعد كل تأكيداته بأنهما يقفان على أرض مالية صلبة.

عملية الكذب شيئ أكثر إضرارًا من الشيء موضوع الكذب.

قالت لي: "إنني أحتاج فقط أن أعرف الحقيقة، ويمكنني أن أتعامل معها مهما كانت. وهذا ما لا يستطيع إدراكه. فلو يقول لي الحقيقة فقط، فإنني أستطيع التعامل مع ذلك الأمر. لَكن ما لا أستطيعُ التعامل معه هو تلك المفاجئات. فالأكاذيب تَقْتُلني".

ولم يَكُنْ لِزامًا عليها أَنْ تُخبرَني بذلك. فقد كُنتُ أعلم أن لديها الشجاعة لحل أي مشاكل. لقد كان بإمكانها أن تتحد مع ريتشارد ويُكوِّنا فريقًا واحدًا ذا ولاء شديد ليقفا في محاولة لمواجهة مشاكلهما المالية.

لكنه لمْ يكن يدرك ذلك، لقد كان يخشى إخبارها عن مدى مشاكلهما المالية لأنه يشعر بالخجل من سير الأمور في عمله. وكان يشعر بالحزن الشديد إن أعلمها. لَكنَّه قلل من تقدير قوَّةَ المكر لتَقويض علاقةَ الزواج. وكانت عصبيتها تزداد أكثر فأكثر في كل مرَّة تكتشف فيها أنه يكذب عليها.

وكما لخَّصت الحالة بقولها: "أنا لا أعرفه حقًا، كنت أعتقد بأنني أعرفه، ثم اكتشفت أنني لا أعرفه مُطلقًا".

إنَّ الخداع يُدمِّر الحياة الزوجية، فعملية الكذب شيئ أكثر إضرارًا من الشيء موضوع الكذب، ن الكذب يُقوُّض معْرفة أحدهما الآخر والإتّصال بنفسه. إنَّ النقطة التي يدخل من خلالها الخداع هي النقطة التي تنتهي عندها الحياة الزوجية. وكما قال لي شخصًا ما عن خطيبته: "كنت أعتقد أنها قالت لي كل شيء، ثم اكتشفت شيئًا آخر، لقد غشَّتني". وفى النهاية ألغي الزواج منها، لأن ثقته بها قد انعدمت.

إنَّ الأزواج يخدعون بعضهما البعض بعدة طرق. فأحيانًا يكذب أحد الزوجين في الأشياء الصغيرة، مثل الإنفاق ببذخ. وفى أحيان أخرى، يكذبون في بعض الأمور المهمة مثل علاقتهما غير الشرعية. ومن خلال طريقة تفكيرنا، فإن أي شيء سواء صغيرًا أو كبيرًا، يمكن مغفرته ويمكن التغلب عليه من خلال العلاقة— فيما عدا الخداع. فالخداع هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن التغلب عليه لأنه يُنكر المشكلة. إنه الخطيئة الوحيدة التي لا تغفر في العلاقة الزوجية لأنها تجعل من الغفران مستحيل الإدراك.

> **أي شيء سواء كان صغيرًا أم كبيرً، قابل للعفو وقابل للتعامل معه خلال العلاقة— فيما عدا الخداع.**

بعض الخطوات الرئيسية:

نُؤمنُ بالأمانةِ الكليَّة. لكن، الأمانة لابد أن تسير جنبًا إلى جنب مع القِيَمَ الأخرى التى ناقشناها. فالأمانة بدون حب وإلتزام يُمكن أن تهدد العلاقة الزوجية. الأمانة بدون مغفرة يُمكن أن تفعل نفس الشيء. والأمانة بدون إلتزام بالعفة لا تعطي الزوج المجروح سبب للرجاء بأن المشكلة لن تَحْدث مرَّة أخرى.

هنا بعض المجالات التى يجدها الزوجان أن من الصعب أن يكونا أمينين فيها:

- المشاعر.
- الإحباطات.
- الرغبات، والموائمة، والكراهية.
- جرح المشاعر.
- الغضب والكراهية.
- الجنس.
- الخطايا.
- الفشل.
- الاحتياجات ونقاط الضعف.

العلاقات الوطيدة الأعمق:

كريستي ودينسي متزوجانِ منذ خمس سنوات، وكانت علاقتهما جيدة. بالنسبة له، كُل شيء كان جميلًا، لكن، في الواقع، كان كل شيء بعيدًا عن أن يكون جيدًا. لقد كانت كريستي تشعر بالوحدة، والبعد العاطفى، وعدم استيفاء متطلباتها، وكانت تشعر بالموت البطيء.

ورغم كُلّ ذلك، لم يسبق أن أخبرت دينيس. كان جميع الناس يحبون دينيس، ويحترمونه كثيرًا. لقد كان شخصًا جيدًا، ومعطاءً، ولقد شعرت أن رغبتها لأي شيء أعمق كانت علامة بأن شيئًا خاطئًا يحدث بداخلها.

لَكنَّها ما زالَتْ تَجدُ نفسها تَشتاقُ إليه أكثر. وكانت أحلامها تزداد لعلاقةَ أكثر حُبًّا، وحنانًا، ليس لأنها تتبع

رغباتها، ولكنها كانت ترغب أن ما لديها يكون مُختلفا. ولقد كانت تريد مزيدًا من الحب والإثارة. وكلما ذكرت لدينيس ما هي طبيعة مشاعرها كان يحاول دائمًا التقليل منها، ويحاول أن يتغلب على عدم رضائها بأن يكون أفضل من ذلك معها. إلاَّ أن تلك المعاملة من جانبه كانت تدفعها للجنون. وكانت تتمنى أحيانًا أن يغضب منها لكي تشعر بالحياة أكثر. وبالتدريج كان يزداد التباعد بينهما.

وأخيرًا، في يومًا ما، فقدت أعصابها وقالت صارخةً في وجهه: "أنا أكره زواجنا! ، إنني أكره كل شيء في هذا الزواج".

وأصيب دينيس بالصدمة، والإندهاش، ولم يستطع أن يصدق ما يسمعه منها. وبدأ يذكر لها كيف أن زواجهما عظيم. وعندما فعل ذلك، بدأ غضبها في التزايد. وأخيرًا، أدرك أنهما في مشكلة كبيرة، حقيقية، ووافق على الحصول على المُساعدة من بعض المساعدين.

وفي جلسة المشورة، كانت كريستي صريحة جدًا مع دينيس وتحدثت عن احتياجها للمشاعر وكيف أن "تلطفه" معها في كُلِّ الأحيان جعلها تشعر أنها بلا أي مشاعر. فلقد كانت أمينة جدًا معه، لأول مرَّة في حياتها، بخصوص استيائها منه، ومشاعرها بالاحتياج العميق.

في المراحل الأولى للمشورة، حاول دينيس أن يجرب معه طرقه القديمة للعناية بها. وحاول أن يهديء من روعها بأن يكون لطيفًا ورقيقا معها، ولكن ليس هذا ما كانت تريده فقد كانت تريد أن تعرف المزيد عنه ومشاعره وما يحبه وما لا يحبه وروحه الداخلية. وبدأ أخيرًا في الشكوى بصوت عال.

ثم حدث أن قامت كريستي بدور "المشتكي" ودينيس يجلس ليدافع. ولكن شيئًا مختلفا حدث يومًا ما. انفجر دينيس قائلاً: "حسنًا، أيها السيد اللطيف، فلتذكر لها الحقيقة" وعبَّر عن غضبه منها، وذلك بسبب محاولاته الكثيرة لإرضائها. فقد كانت تُشعره بأن كل تلك المحاولات كانت

دون جدوى. ولقد كان يتحدث عن رغبته الشديدة أن تحبه بنفس الطريقة التى يحبها بها، وهو شيء لَمْ تكن تدركه وقام بذكر الأسرار التى كان يخفيها عنها، وكيف أنه كان يشعر بأنَّها لا تحبه، ولا تهتم برغباته العميقة.

والآن أصيبت كريستي بالإندهاش، وبعيدًا عن قيامها بالدفاع، وقعت بين ذراعيه، وشعرت بالراحة عندما عرفت بوجود شخص مُحب بحق يَكْمُن وراء ذلك الرجل اللطيف. وبذلك جعلت الأمانة الاتصال بينهما حقيقيًا، وعند تلك النقطة، بدأ اتصالهما الحقيقي الذي كانا يسعيان إليه.

إنَّ توطيد العلاقات تأتي من "معرفة" الشخص الآخر على مستوى أعمق. فإذا كانت هناك أي موانع تعوق الأمانة، فإن هذه المعرفة تخرج خارجًا ويحل مكانها الغش. وكما قال القديس بولس في الكتاب المقدس: "لِذَلِكَ إطْرَحُوا عَنْكُمُ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ، لأَنَّنَا بَعْضَنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ". (أفسس ٤ : ٢٥). فإن الزوجان يعيشان، غالبًا ولسنوات طويلة، حالة بطلان لحماية وإنقاذ العلاقة الزوجية بينهما، فيما يكونا، طوال الوقت، يحطمان أي احتمالية لعلاقة زوجية حقيقية.

يعيش الزوجين، غالبًا ولسنوات طويلة، حالة بطلان لحماية وإنقاذ العلاقة بينهما، فيما يكونا، طوال الوقت، مُحطمين لأي فرصة لعلاقة حقيقية.

وجود أسباب:

في غالبية الأحيان – وحتى في الزيجات السعيدة – فإن الخداع يحدث كوسيلة "دفاعية". وبكلمات أخرى، فإن الأزواج غير الأمناء دائمًا يكذبون لأسباب شريرة ولكن لحماية أنفسهم دائمًا فإن المخاوف تؤدي إلى الخداع وذلك لا يعطي عذرًا للكذب ولكنه يعقد الأمور. فلكي يقول الزوجان الحقيقة الكاملة لبعضهما البعض فلابد أن يتعاملا أولاً مع مخاوفهما.

وإليك بعض من تلك المخاوف السائدة:

- الخوف من الاقتراب الشديد فتعرف كما أنت.
- الخوف من الهجر وفقدان الحب إذا تم الكشف عن الذات.
- المخاوف من التحكم فيك وامتلاكك إذا عرفت مخاوفك.
- الخوف من أن يكون منظرك "سيئًا" أو تكون غير جيد إذا كشفت عن جزء من مخاوفك.
- الخوف من رغباتهم واحتياجاتهم ومشاعرهم الخاصة.

إنَّ ذلك الكتاب لن يتعامل مع جميع مخاوفك. ولقد كتبت كتابين آخرين – "التغيرات التى يمكن أن تشفي" و"الاختباء من الحب" – ولكن لكي يمكنك أن تعيش حياة من الأمانة الكاملة فإنك تحتاج أن تعمل من خلال قضايا أعمق تحدث في حياتك.

إنَّ ما تستطيع القيام به في زواجك هو أن يكون هناك التزام كامل بين كليكما في الأمور الآتية:

١. أن يكون لديك الشجاعة الكافية لقول الحقيقة. لابد أن تتعهد بأنك لن تعاقب زوجك لكونه صريحًا معك. ولكن هذا لا يعني أنه لن توجد أي عواقب ولكن العقاب والإحساس بالذنب والإدانة لابد أن يكون جزءًا من تلك العواقب.

٢. أعط الطرف الآخر الحرية أن يسألك ويستفسر عن الأشياء التى يريد أن يعرفها فيما بينكما. ويجب ألا تحرج من احتياج الطرف الآخر لفهم بعض الأمور المختفية ولا تتحدث بصورة مدافعة: أي: "ماذا ؟ ألا تثق فيَّ؟".

٣. يجب أن يتحرَّى كلٌ منكما عن الآخر عندما تشعر أن زوجك غير أمين معك. وذلك قد لا يؤذي الطرف الآخر ولكن يجب أن تتمسكا بالحقيقة.

٤. أن تصبح مشاركًا في حياة زوجك وذلك لكي تشفي المخاوف الكامنة خلف كونك أمينًا. فإذا كانت مشكلة

زوجك هى الإهمال على سبيل المثال، فأظهر له أنك لن تتعامل معه كما سبق.

٥. لابد أن تتحمل مسئولية عدم أمانتك والمخاوف التي تكمن وراءها ولابد أن تلتزم بحلها. لابد أن تصبح صادقاً، وابحث عن شخص آخر يساندك ولابد أن يكون لك صديق يساعدك على قول الحقيقة عندما تكون خائفاً.

٦. لابد أن تكون فطناً. فعلى الرغم من أن الأمانة الكاملة شيء مثالي فإن العلاقة الزوجية قد لا تكون على استعداد للتعريف الكامل وللمعرفة الكاملة. فبعض الحقائق لا نحظى بالاستعداد الكافي لمعرفتها، وبعض الأشخاص قد يكونون على قدر من الهشاشة أو في بعض الأحيان يجتازون ظروفاً معينة أو هم في حاجة للمساعدة للتعامل مع بعض الأمور. لابد أن تتبع الحكمة لكى تتعرف على ما يحدث في العلاقة الزوجية ويمكنك التعامل مع الأشياء التى لا تكون مستعدًا للتعامل معها. لابد أن تبحث عن مصادر أخرى مثل المشورة والوقت أو أشخاص أخرين والتى قد تكون ضرورية للأمانة في العمل.

يجب أن تكون الأمانة مصحوبة بالنعمة الكافية لتصغي وتتعامل مع الحقيقة التي تُجلب.

إذا أردت أن تبني علاقة قوية فلابد أن تلتزم أمام الطرف الآخر بالأمانة الكاملة. ولكن تذكر أن الأمانة لابد أن يصاحبها القوة الكافية للإصغاء والتعامل مع الحقيقة.

الله دائمًا يطلب منا أن نكون أمناء معه في ضوء محبته لنا، وبذلك يمكنك أن تتعامل وتقبل الحقيقة المصرح بها لك. ولابد أن تتحدثا معًا على أن تلك القيمة قد تصبح أساسًا لجميع ما تفعلاه مما يحميك من الخداع.

٩

القيمة الرابعة، الإخلاص

فلتفكر في الكلمات الآتية:

- الائتمان.
- الاطمئنان.
- التأكد.
- التيقن.
- الوفاء.
- الحق.
- الإيقان.
- الاستمرارية.
- الراحة.

والآن ضع تلك الكلمات في سياق الزواج:

- ائتمنا بعضكما البعض.
- الاطمئنان لبعضكما البعض.
- التأكد من مواصفات الطرف الآخر وإمكان الاعتماد عليه.
- التيقن من قدرتك على الوفاء للطرف الآخر.
- الوفاء للطرف الآخر.
- المعاملة بالحق بين الطرفين.
- الثقة في بعضكما البعض.
- أن تحفظا الاستمرارية مع بعضكما على الدوام.
- أن ترتاح للطرف الآخر.

إنَّ أفكارنا العامة عن الزواج بالطريقة التي ذكرناها

أنفا غالبًا ما تكون ضحلة، فنحن نفكر فيه من الناحية المادية الجسمانية فقط، إلَّا أن الزوجين في حالات كثيرة يخلصان لبعضهما على المستوى المادي لكن ليس على مستوى المشاعر. هما مخلصان بجسديهما لكن ليس بقلبيهما، فطرفا العلاقة لا يمكنهما الاعتماد على بعضهما وبينهما ثقة ضعيفة وإيقان ضعيف وأمان أضعف خاصَّة بين دوائر المتدينين حيث يظن الأشخاص أنهم طالما لا يخونون أزواجهم جسديًّا فذلك يعني أنهم مخلصون، إلَّا أن الإخلاص يعني الثقة في الآخر في جميع المجالات وليس مجرد الناحية الجنسية، الإخلاص لبعضهما من القلب وليس بالجسد؛ إنَّ إخلاصك لزوجك يعني أنه يمكنك الاعتماد على الطرف الآخر لتنفيذ ما وعد به وأن تقوم بما وعدت به زوجك. وذلك يعني أنك تظل أميناً من الناحية الجنسية وكذلك أن تظل ملتزماً بالميزانية الشهرية وأن تكون في البيت في الوقت الذي تحدده. وقد يعني ذلك المشاركة دون الإحساس بالخوف من الإدانة.

فكرتنا عن الإخلاص في الزواج غالبًا ما تكون ضحلة.

إحدى الكلمات التى استخدمها الكتاب المقدس للتعبير عن الثقة تعني أن تكون مطمئنًا حتى أنك "لا تهتم" وبمعنى آخر، يجب ألا تقلق. فإنه يوجد شخص آخر يعتني بك فلا حاجة لك أن تعتني بنفسك ولابد أن تثق أن ما تم الوعد به سوف ينفذ.

مثال سوف تأخذ الأطفال من الحضانة. وسوف يتم شراء اللبن من المتجر وسوف يتم دفع الفاتورة وسيتم التعيين.

وبذلك فإنك تطمئن أن الاحتياجات سوف يتم تأديتها وهذه صورة جيدة للإخلاص.

ما الذى يبعد الطرفين عن بعضهما:

إنَّ الاخلاص بالطبع يعني، أيضًا أنك لن تظل بعيدًا عن الشخص الذي تحبه. فالخيانة تعني أن تقدم نفسك من

الناحية الجنسية لشخص آخر. ولكن يمكنك أن ترتكب خيانة عاطفية أيضًا، فقد تكون "علاقة بالقلب". العلاقة بالقلب تعني أن تكرس بعض النواحي الخاصة بك لشخص آخر وتخفيها عن قصد عن زوجك. وهذا لا يعني أنه لا يمكنك الحصول على علاقات إنسانية عميقة ومؤيدة وشافية ومقوية لك مع الآخرين، فنحن نعتقد بقوة في قوة الأصدقاء في الشفاء والتأييد. وأحيانًا تحتاج بالفعل إلى أشخاص آخرين لكى تصبح ناضجا بالقدر الكافي لكي تقترب أكثر من زوجك، فإن وجود صديق أو مشير أو مجموعة مساعدة يساعدونك على الشعور بالأمان وتتعلم أن تثق أكثر في الآخرين وهذا قد يشجعك أكثر على النمو في حياتك الزوجية.

إنَّ ما نتحدث عنه هنا هو عندما تستعين بأشياء أخرى في حياتك سواء علاقات أو أشياء أخرى لكي تبتعد عن زوجك وتتجنبه، فصراعات العمل تبعدك جزئيًا عن زوجك وأيضًا ممارستك لهواية معينة قد تشغل وقتك وتفرغ فيها طاقتك أكثر من الزواج. أو أن الإدمان يصبح شيئًا هامًا بالنسبة لك أكثر من الشخص الذى ترتبط به.

إنَّ مصادر الخيانة متعددة. بعضها أشخاص والبعض الآخر مادي، لكن الخط القاعدي هو أنها تحول بينك وبين زوجك، فهناك جزء منك يتجنب العلاقة الزوجية. ولكننا لا نعني هنا المواقف التي تصبح فيها غير قادر على إصلاح بعض نواحي حياتك الزوجية، وحيث تكون علاقتك غير آمنة بالقدر الكافي لبعض النواحي الخارجة عن إرادتك. ولكننا نتحدث هنا عن الأمور التي تجعلك تقسم نفسك وعن قصد إلى نصفين، أحدهما متصل بالحياة الزوجية.

وهذا شائع الحدوث في الزيجات حيث يوجد صراع أو احتياج للنمو لكن أحد الطرفين لا يواجه ذلك الاحتياج. ولكى تتجنب الصراع والزوج، فإن الطرف الآخر يحاول الدخول في علاقات "خارجية".

لقد كانا (ليج) و(شارلي) متزوجين لمدة عشر سنوات. وكان غالبية الناس يظنون بأنهما يتمتعان بحياة زوجية سعيدة. فلقد كانا متميزين جدًا في علاقتهما مع الآخرين وكانا المفضلين لدى كل الرفاق، فلقد كانا ممتعين جدًا.

لكن كان هناك عنصر مهم يبعد كليهما عن الآخر ويجعلهما منفصلين لعدة سنوات. فلقد كانت (ليج) تسيطر على شارلي وتنتقده، لذا كان شارلي يتجنب (ليج) وهذا الأمر جعلهما منفصلين على مستوى أعمق. إنَّ الجزء الذى يدفعهما للتباعد هو سيطرة ليج المستمرة على شارلي. فعندما كانت تشعر بعدم الأمان، عندها تكون حادة عليه في جميع الأشياء التى لمْ يفعلها بعد، أو حتى عن الطرق التي تظن أنها تساعده لكي يكون شخصًا أفضل.

إنَّ التباعد المستمر سببه شارلي، لأنه كان يشعر بالكثير من الخزي والخوف من النقد، فهو لا يتمكن من الذهاب إليها مباشرة ويتحدث معها. فيصبح إمَّا معاديًا لها أو موافقًا لها ثم ينسحب عنها بمشاعره. وكانت تعتقد بأن الأشياء تسير على أكمل وجه عندما يوافقها على التقدم. وقد تشعر أنه يسمعها، ويفهمها عندما يتفق معها على أنه رجل سيىء فإن ذلك قد يغمرها بشعور كاذب بالأمان. والحقيقة هي أن شارلي كان يعود مرَّة أخرى للإدمان، فقد يلجأ للمخدرات لإرضاء نفسه وذلك لكي يعوضه عما يريده من ليج وقد يلجأ أيضًا إلى الأعمال الإباحية ويشبعها من خلال المجلات، أو مشاهدة الفيديو، أو الإنترينت. أو قد يغازل بعض السيدات الجميلات في عمله. من خلال تلك المنافذ يجد شارلي راحته. وكانت ليج تتضايق منه، ولقد كان يستغرق في أحلام اليقظة مع تلك السيدات التى يشاهدهن في المجلات وكيف أنهن يحببنه ويعشقنه ويُثِرن عندما يقتربن منه، ولقد كان يشعر بأنه في حالة جيدة عندما تمدحنه السيدات في العمل ويغذون كبرياءه ويجعلنه يعتقد أنه الأكثر جاذبية، ثم بعد ذلك، وفي أعماق قلبه، يبدأ بالاستياء من شارلي لأنها لا تستطيع أن تشعره بأنه جذاب مثل السيدات الأخريات. فلماذا لا تقدره مثلما تفعل السيدات الأخريات؟

في الحقيقة، أن شارلي لمْ يكن مخلصًا، فلقد انغمس في ملذاته، وبدأ في الإدمان بدلاً من أن يستمتع بحياته مع ليج، لقد كان يعيش حياة مزدوجة. وكان يحاول أن يسعدها من الخارج فقط، أمَّا في داخله فقد كان يشبع أعمق احتياجاته، ورغباته من خلال حياته الخيالية وأحلام اليقظة. فلقد كان منقسمًا إلى نصفين، وهذا ما حال دون حل مشاكل هذين الزوجين. وعندما قررا أخيرًا الذهاب لطلب المشورة، كان لزامًا عليهما أن يواجها خيانتهما. فلم يكن شارلي مخلصًا للأمانة التي وضعتها زوجته بين يديه – قلب ليج. وكما سبق أن رأينا أنه لمْ يكن مخلصًا لها لأنه وضع شهوة قلبه في الإدمان والابتعاد عن حياته الزوجية.

عدم قبول الاعتذارات:

في العديد من الأحيان يقوم أحد الطرفين، مثل شارليَ، بتبرير خيانته، عن طريق التعلل بالطرف الآخر، وهو عدم شعورها بالأمان. "حسنًا، لو لمْ تكن حادة جدًا معي، فلم يكن لي حاجة للجوء لحب شخص آخر"، أو الزوجة التي يكون لها علاقة بشخص آخر تقول: "حسنًا، إنَّ ذلك ما كان ليحدث إذا استوفى جميع احتياجاتي".

لا تدع أعذارك التي تُفشلك في حبك، تكون عذرًا لخيانتك.

لا شيء يبعد عن الحقيقة. فواقعة الخيانة ليست من طرف واحد ولكنها نتاج الطرفين وكما قال الإنجيل: "إِنْ كُنَّا غَيْرَ أُمَنَاءَ فَهُوَ يَبْقَى أَمِيناً، لَنْ يَقْدِرَ أَنْ يُنْكِرَ نَفْسَهُ" (٢ تيموثاوس ٢ : ١٣). الله أمين معنا، ومهما ارتكبنا من أخطاء، فإن الله يظل أمينًا معنا، ويحبنا، ويقدم لنا ذاته مهما بعدنا عنه. إنَّ الزواج يتطلب منا ذلك أيضًا. فلن تتخذ من عدم محبة زوجك عذرًا لعدم أمانتك، وإخلاصك.

وباختصار لابد أن يتعهد كلًا الطرفين بحبهما، وولائهما لبعضهما البعض، حتى لا يسمحا بأي شيء لأن يحول بينهما.

ولابد أن يثقا في بعضهما البعض، ويعتمدا على بعضهما البعض، ويكونا مخلصين لبعضهما: من الناحية العاطفية والجنسية. (هناك بعض الأشياء التى تفرق بين الطرفين أكثر من الخيانة الزوجية، فإذا وجدت أي مشكلة في حياتك فأسرع وسابق الريح وحاول أن تجد شخصًا تثق فيه لكي تعود إلى ما كنت عليه. فإذا ما أوشكت على عمل علاقة غير شرعية فإنك تقترب من تحطيم أشخاص آخرين ولابد من إنقاذك . انظر سفر الأمثال ٢ : ١٦ ـ ١٩؛ ٥: ٣ ـ ٢٠؛ ٦ : ٢٣ ـ ٣٥.

إذا كان بداخلك صراع بأن تأخذ جزءًا من نفسك وتقدمه لشخص آخر، وتدخل في أي أمور أخرى بعيدًا عن زوجتك، فيجب أن تعرف لماذا. قد تكون هناك مشكلة في أن يتعرف زوجك على النواحي المختلفة في شخصيتك، والتي تعذر زوجك في التعرف عليها. فقد لا يكون ذلك الشخص هو كل ما تتمناه في الحياة. وقد يصل إليك أصدقاؤك ويتحدوا بك في بعض نواحي حياتك أكثر مما يفعل زوجك. هذا صحيح، وعلى سبيل المثال: يمكن أن تحب الخروج للتزحلق، ولكن زوجك يكره ذلك، لذا؛ فأنت تحاول البحث عن صديق لك يحب التزحلق في حين أن زوجك يعاني من عدم إحساسه بمشاركة حبك له. فمجموعة من الأصدقاء قد يعوضك عن الطرف الآخر.

إنَّ الشيء السيىء هو استخدام شهواتك لكي تبعدك عن زوجك، وتبعد قلبك عن الاندماج مع شريك حياتك، وبذلك لا تكون غير ملتزم بأداء واجباتك . فلا يجب أن نبعد قلبنا عن الزواج ونضعه في مكان آخر، فهذا يعتبر خيانة، وعدم احترام للحب. وكما قال الله: "كُنْ أمينًا للنهاية".

في الفصل التالي سنتعرف على بعض القيم الأخرى وكيفية الربط بينها معًا.

١٠

القيمة الخامسة، التعاطف والمغفرة

أنا د. كلاود كنت أقود مؤتمر وطلبت من المستمعين من الأزواج أن يتوقفوا لدقيقة ويفكروا في أزواجهم. وطلبت منهم أن يفكروا في كل الأشياء الجميلة التى يحبونها في أزواجهم، وأن يركزوا على مدى هيبة ذلك الشخص وكيف يحبون بعضهما البعض، قلت لهم: "فليفكر كل منكم في الصفات الرائعة التي يحبها، والتي انجذبت إليها في الطرف الآخر. ولتدع تلك المشاعر تملؤك". ثم حين وصلوا إلى مرحلة الشعور بتجمع مشاعر الحب، سألت كل شخص أن يتجه إلى الطرف الآخر، الذى يهيم به في ذلك الحين، ويعيد ورائي تلك الكلمات: " يا حبيبى، أنا خاطىء، وسوف أخذلك، وسوف أجرحك".

يمكننا توقع الفشل حتى من أفضل الأشخاص في حياتنا... إلاّ أنه ليس هناك فشل يفوق النعمة

يمكنك أن تشعر بروح الهرج في القاعة. ففي لحظة واحدة، كانوا ينتقلون من فكرة المثالية إلى الواقعية، وبدأ البعض منهم في الضحك فيما يستمعون لما أقوله، والبعض الآخر شعروا أنهم قريبون من بعضهما البعض، والبعض بدا مرتبكًا كما لو أنهم لا يعرفون ماذا يفعلون بدعوتي تلك.

ولكن تلك هي الحقيقة. فالشخص الذى تحبه بعمق، وتربط حياتك به، هو شخص غير كامل. ذلك الشخص أكيد سيجرحك، وسيخذلك في العديد من الأمور، بعضها جاد والبعض الآخر عام. تتوقع حدوث السقطات.

وكما قال الإنجيل: "لأَنَّهُ لاَ إِنْسَانٌ صِدِّيقٌ فِي الأَرْضِ يَعْمَلُ صَلاَحاً وَلاَ يُخْطِئُ". ـــالجامعة ٧ : ٢٠. "كُلُّ مَنْ يَفْعَلُ الْخَطِيَّةَ يَفْعَلُ التَّعَدِّيَ أَيْضاً. وَالْخَطِيَّةُ هِيَ التَّعَدِّي". ـــ١ يوحنا ٣ : ٤

فنحن نتوقع السقوط حتى وإن كنا أفضل زوجين في العالم.

ثم يأتي السؤال: "وماذا بعد؟" ما الذي يحدث عندما يخذلك زوجك بطريقة ما، أو يكون أقل مما توقعت أن يكونه؟ وماذا يحدث عندما يكون هناك ضعف أو سقوط؟ ماذا عن عدم القدرة على فعل أى شيء؟ ماذا عن جروحه في مرحلة الطفولة، والتي تؤثر عليك في علاقتك به؟ هناك اختيارات أمامك، فيمكنك أن تلومه على عدم اكتماله، أو يمكنك أن تحبه رغمًا عنها. وكما يقول الإنجيل: "وَلكِنْ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لِتَكُنْ مَحَبَّتُكُمْ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ شَدِيدَةً، لأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثْرَةً مِنَ الْخَطَايَا" (١ بطرس ٤ : ٨).

لا شيء في علاقتنا يمكن أن يدمرنا، إلَّا إذا لَمْ تتواجد المغفرة في الصورة. ليس هناك جرح إلا ويمكن شفاؤه بالحب، لكن لكي تحدث جميع المعجزات فلابد من التعاطف والتسامح.

ماذا يعني ذلك؟ فأنا أحب الطريقة التي يشرح بها الله التعاطف: " أن تنحني وتخدم الآخرين في حب، حتى مع من هم أقل منك". فالله يتعاطف مع خطايانا ونقاط ضعفنا وهو ينحني لجميع الضعاف ويعينهم. ولكننا نحتاج لنفس ذلك الاتجاه فيما بين زوجين متساويين وذلك لسببين:

أولاً: أن تتسامح إلى أن تصل إلى المستوى المثالي فلابد أن تتواضع لكي تُعرِّف نفسك لزوجك، والذي يعيش في الحياة بصورة تختلف عنك، وأقل بما تشعر به وتتخلى عن

جميع مطالبك من أجل زوجك لكي تكون شخصًا آخر في تلك اللحظة.

ثانيًا: إذا كان زوجك يجرحك أو يخذلك فأنت لست أفضل منه أخلاقيًا، لكنك في موضع أفضل منه في تلك اللحظة وتتمكن من مساعدته. فإن الله لا يستخدم مكانته الأسمى في إيذاء البشر، بل لمساعدتهم. وكما قال القديس بولس: "فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللهِ الْقِدِّيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ احْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفاً، وَتَوَاضُعاً، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ انَاةٍ، مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً انْ كَانَ لأَحَدٍ عَلَى احَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمُ الْمَسِيحُ هَكَذَا انْتُمْ ايْضاً. وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ".— كولوسي ٣ : ١٢ – ١٤.

تلك هى الصورة التى يرسمها النص: "لابد أن ترتدي صفات التعاطف، والطيبة، والتواضع، والرفق، والصبر". فماذا لو أنك "ارتديت" تلك الصفات في كل مرَّة يخذلك فيها زوجك أو يجرحك؟

أود أن أرى حالات زوجية أكثر قدرة على الشفاء ولكن هذه ليست الطبيعة البشرية. فإن للطبيعة البشرية نفس القلوب عندما تُجرح أو تحرج. فعندما كنت أتحدث مع صديق لي في اليوم السابق، والذى أساء إلى زوجته إساءة بسيطة، ولكنها رأت أن الإساءة كانت بالغة، ونتيجة لذلك لَمْ تتحدث معه لعدة أيام. وأخيرًا سألها متى ستصفح عنه: "هل يكون ذلك قبل الشهر القادم؟ أم قبل الكريسماس؟ فقط أخبريني لكي أكون مستعدًا؟" وأخيرًا بدأت في الضحك ومضت الأمور على مايرام مرَّة أخرى. ورأت كيف أنَّ "قساوة قلبها" لَمْ يَكُن لها داعٍ.

إنَّ تأثير قساوة القلب، يفوق الفشل— إنه القاتل الحقيقي للعلاقة.

إنَّ تأثير قساوة القلب يفوق السقوط – إنه القاتل الحقيقي للعلاقة الزوجية. قال السيد المسيح: إنَّ السقوط ليس سببًا

للطلاق ولكن قساوة القلب هي السبب "قَالَ لَهُمْ: "إِنَّ مُوسَى مِنْ أَجْلِ قَسَاوَةِ قُلُوبِكُمْ أَذِنَ لَكُمْ أَنْ تُطَلِّقُوا نِسَاءَكُمْ. وَلكِنْ مِنَ الْبَدْءِ لَمْ يَكُنْ هكَذَا". (متى ١٩ : ٨).

ولهذا السبب فإن الإنجيل يضع قيمة كبرى للصفح والغفران.

يشتمل الصفح والغفران على عدَّة أشياء:

١. التعرف على الخطيئة والسقوط:

لابد أن تتأكد من أن لديك اتجاه نحو التواضع أمام ضعف زوجك. وإذا اعتقدت أنك فوق الخطيئة فإنك تقع في مشكلة كبيرة. وإذا تعرفت على أخطائك فستصفح أكثر لزوجك.

٢. التعرف على نقاط الضعف:

إنَّ الحساسية تجاه عدم التعرض لمواقف مؤذية هو السبب الرئيسي لقساوة القلوب. فإن كنت تتجنب أي جروح، أو أشياء ترى أنها قد تؤذيك، فلن تستطيع أن تتعرف على جروح الطرف الآخر. إن الإنجيل يقول لنا أننا نريح الآخرين بحسب تعاطفنا معهم بسبب الصراعات التي خضعنا فيها " الَّذِي يُعَزِّينَا فِي كُلِّ ضِيقَتِنَا، حَتَّى نَسْتَطِيعَ أَنْ نُعَزِّيَ الَّذِينَ هُمْ فِي كُلِّ ضِيقَةٍ بِالتَّعْزِيَةِ الَّتِي نَتَعَزَّى نَحْنُ بِهَا مِنَ اللهِ"—٢ كورنثوس ١: ٤. لابد أن تتعامل أكثر مع آلامك وجروحك كي تتمكن من التعاطف مع زوجك.

لا تغضب من زوجتك بسبب ضعفاتها، فإن ذلك أسوأ ما في الأمر. فإنك بذلك تستخدم قواك لتدمرها.. وإن فعلت ذلك، وقمت بالحكم على ضعفات زوجتك، وعجزها، فاترك ذلك الكتاب واذهب واعتذر لها، إنَّ لَمْ يكن لخاطرها فليكن لخاطرك. أنت أغفر.

لابد أن تتعرف على ضعفات زوجتك، أو عدم قدرتها كما لو أنها ضعفاتك أنت ولابد أن تصبح مشاركًا في عملية الشفاء ولست حاكمًا أو مُعرقلا لها. لابد أن تشارك زوجتك في الشفاء وتقويها في أي مجالات أصيبت فيها.

٣. الاستعداد لكي تكون منفتحًا للحياة مرَّة أخرى:

أحيانًا يبني الأشخاص حمايتهم من أيام الطفولة على الفكرة التي تقول: "لن أجعل أي فرد يجرحني مرَّة أخرى". ثم يطبقون تلك السياسة على الزواج. ففي حين أنها قد كانت مفيدة في سنيك الأولى فإن تلك السياسة تبعدك عن التقارب الآن. عندما تجرح، إذا كان زوجك فعلًا نادم ويمكن الوثوق فيه افتح له الطريق مرَّة أخرى وهذا ما يفعله الله معنا.

الاستعداد للندم:

إنَّ التسامح والصفح يأتي من الشخص المجروح ولكن يجب أن يكون ذلك مفيدًا في العلاقة المستقبلية، فإن الشخص المقصر لابد أن يكون مسئولًا عن تقصيره ويظهر تغيرًا حقيقيًا من قلبه . وبدون ذلك ، فإن انفتاحك على ذلك الشخص لن يكون ذات معنى. فنحن نفتح أنفسنا على الآخرين عندما نرى أنهم يستحقون ذلك . وهذا لا يعنى أنهم كاملون ولكن يعنى أنهم سيحاولون أن يجربوا بالفعل.

إنَّ التعاطف والتسامح والغفران يؤكد على شيئ هام جدًا. وتلك الصفات تؤكد على أن الأشخاص الغير كاملين يمكنهم اختبار الحب والعلاقات الطيبة على المدى البعيد.

١١

القيمة السادسة، القداسة

أشك أن سر فيكتوريا يقفز لعقولنا عندما نفكر في القداسة. وبدلاً من ذلك تبدو القداسة شيئًا صارماً ومملاً بالنسبة لغالبيتنا وأشك أن القداسة تبدو شيئًا جذاباً، فالقداسة تبدو خشنة ومملة لأغلبنا، وهي خبرة كنسية ترسخت منذ الطفولة. وفي الحقيقة القداسة شئ جذاب في الزواج، فالشخص الطاهر هو الشخص "الذي بلا لوم" فالكتاب المقدس لا يُصوِّر القداسة على أنها مُجرَّد تَديُّن، بل توجه حقيقي. أن تكون مُقدَّسًا فهذا يعني أن تكون نقيًا وبلا لوم. حيث أن الله قدوس وكامل الوجود، وإذا كنا نعتقد أننا لسنا أنقياء، فإننا نبعد عن حقيقة الحياة نفسها. والمعادلة هنا هي أن الله هو الحياة، وهو الحقيقة الكاملة. لذا، فبالنسبة لنا، فأن لا نكون مقدسين فهذا اتجاه يبعد عن الحق والواقع.

يصوِّر الكتاب المقدس القداسة بأنها ليست مجرَّد تديُّن، بل وأيضًا توجُّه حقيقي.

فإن كانت جميع الزيجات تضع قيمة كبيرة للقداسة، فسيحدث الآتي:

- الاعتراف وتحمل مسئولية المشاكل الموجودة في حياة الأفراد.
- الاتجاه القوي نحو النمو والتقدم.
- التخلي عن كل شيء يقف في طريق الحب.

- البعد عن كل شيء يتعارض مع طريق الحق.
- نقاوة القلب بحيث لا يسمح لأي شيء ضار بأن ينمو فيه.

وقد تكون هذه القائمة جيدة بالنسبة للأهداف الجيدة التي يقدمها أي مشير لعملائه. فإذا تمكن المشير من أن يجعل الشخصين يعترفان ويتعاملان مع أخطائهما، ويتحملا مسئولية مشاكلهما، ويحاولان أن يتخلصا بنفسيهما من كل شيء يعترض طريق حبهما، فسينجحا في الشفاء من أي عراقيل تعوق الزواج. كم يبدو ذلك عظيمًا إذا تم ذلك في جميع الزيجات.

لقد تمكن كات ودافيد من تخطي الأوقات العصيبة في زواجهما. بعد أن قررت الزوجة أخيرًا أنها لن تستطيع احتمال معاملة زوجها لها. فهو يؤذيها بابتعاده عنها عاطفيًا وانفجاره في الغضب والصراخ. وبدأ في الشرب أكثر وأكثر وأخيرًا بعد أن شرب دافيد الكثير من البيرة وانتفخت معدته فانفصلت عنه. وقالت له إنه لا يمكنه العودة مرَّة أخرى إن لم يستطع مواجهة مشكلته.

> **إنَّ لَمْ تكنْ "القداسة" شيئًا مهمًا له، بغض النظر عما تطلبه منه زوجته، فلن يكون مقدَّسًا حقًا.**

وكما في حالات مماثلة لتلك وفي بعض الازمات كان دافيد يتصل بمشير. وهو أنا (د. كلاود) ووافقت على مقابلتهما معًا، ولم آخذ وقتًا طويلًا لكي أعرف أن دافيد يحتاج أن ينمو في بعض النواحي المحددة إذا أراد أن يحتفظ بعلاقته الزوجية مع (كات). فعندما يشعر دافيد بالتهديد يبدأ في الاستهزاء والطرق الملتوية والغضب الشديد. ويميل أيضًا إلى العودة للشرب والاستهتار عندما يشعر أنه يتعرض للآلام أو الجروح. ولقد صدت له الطرف التي اعتقدت أنه سيحتاجها لكي يتغير كي يجعل زواجه ناجحًا.

ثم ذهب دافيد بعد ذلك إلى العمل بحماس، إلا أنني شعرت بخوفه وكذلك كات. وفي كل مرَّة يفكر فيها دافيد بالرجوع للخمر كانت (كات) تعيده للطريق الصحيح وبذلك كان هو يحاول أن يحسن من شخصيته لكي يكسب رضاءَها.

قلت لدافيد بما لا يدع مجالاً للشك إنني نصحت (كات) بأن لا تسمح لك بالعودة للبيت مرَّة أخرى إلَّا إذا اقتنعت أنه كان ينوي أن يتحسن للأفضل لأجل نفسه وليس لأجلها هي. وقلت له إنَّ لَمْ تكن "القداسة" شيئًا مهمًا له بغض النظر عما تطلبه منه زوجته فلن يكون مقدَّسًا حقًا.

وهكذا فقد أصيب بالإحباط الحقيقي عندما بدأ عمله بجد ووجدت أن لديه هدفًا وحافزًا للتغيير، فلقد أراد أن يتغير فقط ليعيد زوجته إليه. في الحقيقة، أن ذلك حافزًا ولكنه ليس كافيًا وليس جوهريًا. إنَّ السبب الرئيسي للنمو هو أن الشخص لابد أن "يكون مصارعًا في طريق الحق" – ليس من أجل شخص آخر بل من أجل إصلاح نفسه. وتلك هى الطريقة الوحيدة التى نحصل بها على الحياة، وذلك عندما يسعى إليها ويحاول الحصول عليها بكل طاقته.

وبالتدريج، بدأ دافيد في التغير فلم يعد يرغب في التغير من أجل خاطر زوجته (كات) فقط، بل وبدأ يرى كيف أن نموه في شخص الله الذى يريده منه هو أفضل شيئ له وبدأ يرى للقداسة قيمة أخرى تختلف عن مجرد عودته للبيت. فلقد أصبح احتياج دافيد للقداسة أكبر من العلاقة. وبدأ دافيد يتحرر من سيطرة (كات) لأنه كان يتغير من أجل نفسه وليس من أجلها فلقد أصبح مقدَّسًا لحبه للقداسة وليس لأنه مجبرًا عليها أو لمحاولة إرضاء زوجته.

في الزواج، القداسة هي أي شيء فيما عدا التجويف.

ثم بدأ الموضوع يتغير كما يحدث دائمًا، فكلما صار دافيد صادقًا في حياته كلما انجذبت (كات) زوجته إليه مرَّة أخرى واشتاقت إليه. إن التزامه لأنَّ يصبح رجلًا صالحًا ويصير مقدَّسًا أخذ منه وقتًا، وطاقة كبيرة، مما سمح لزوجته بالوثوق به، ليكون هو الشخص الذى تأتمنه على حياتها مرَّة أخرى. لقد انصلح حالهما وكل شيء صار على مايرام.

لا تدع فكرة القداسة تختلط ببعض الصور الدينية. إنَّ اتِّبَاع القداسة يعني أنك أنت وزوجتك تسعيان لأن تصبحا ذلك النوع من الأشخاص القادرين على الحب الحقيقي، والحياة. وبذلك تصبحان آمينين، وصادقين، ويوثق فيكما، ومحبين. ففي الزواج لا تعتبر القداسة شيئًا مملا. ولكنها نوع من النقاوة وطهارة القلب اللتين تنبع منهما أعمق أنواع الحب.

الجزء الثالث

حلُّ المنازعاتِ الزوْجِيَّة

١٢

الثالث عَزُول
حماية زواجك من المتطفلين

كانت دينيس تعيش حالة رعب وهذا شئ يحدث لنا جميعًا. فلقد اقترب احتفال عيد زواجها الثالث والعشرين بروي. ففي كل عام يهنؤهما أصدقاؤهما بكل لطف ويسألونهما عن خطط السنة القادمة ويهنئوهما على فترة زواجهما الطويلة. وتقوم هي وروي بعمل شيء خاص لتجديد ذكرى زواجهما.

ومع طبيعة دينيس، الرقيقة، والمؤثرة، فلقد كانت تفكر في سنين زواجها من روي، وتصبح حزينة عندما تفكر فيما حدث لزواجهما عبر السنين، فقد بدأ اتحادهما ببعضهما البعض يقلّ، ولم يعد سوى مخزن للأنشطة، والاهتمامات. لقد حدث الكثير في حياتهما، البعض منها حسن؛ مثل: الأطفال، والأعمال، والأصدقاء، والكنسية، لكن العلاقة بين الزوجين كانت تدور حول أشياء وأشخاص كثيرين، ولا تتمحور حولهما كأشخاص. فخلال حياة دينيس المشغولة والملتزمة، كانت تشعر كثيرًا بالوحدة والاكتئاب. لم يكن الحال هكذا في بداية حياتهما. وخلال السنوات القليلة الأولى من الزواج، كانت، هي وروي، يجلسان يتحدثان لساعات طويلة، فلقد كانا مشاركين لبعضهما البعض في أفراحهما

وأحزانهما. وكانت تعتقد بأنها وجدت شريك حياتها الذي صلّت من أجله لله، طوال حياتها. ولكن حيث إنَّ الحياة والعمل والتشارك قد أخذ منهما وقتًا وطاقة كبيرة فإن العلاقات الشخصية بينهم قد فترت. فلم تكن تشعر أنهما قريبَّان من بعضهما البعض إلَّا إذا كان هناك المزيد من الأشياء أو الأشخاص المزدحمين في الغرفة. بالنسبة لدينيس كان ذلك الاحتفال السنوي ذكرى حزينة على حياة مليئة بالأحداث ولكنها كانت تحتوي على فراغ شديد بالنسبة لها.

تأثير العوامل الخارجية على العلاقات الداخلية:

إنَّ حالة دينيس تمثل نواح مهمة للحدود في الزواج. فإن اتحاد الزواج نفسه كان في حاجة لحمايته بشكل فعال. فلقد خصص الله كلًا الزوجين، لينضجا معًا، وبصورة مستمرة، في علاقتهما مع بعضهما البعض. فالزوجان في حاجة إلى العمل المستمر لكي يبقى حبهما بأمان وسلام.

هناك العديد من الأشياء التى تتنافس لتؤثر على الزواج، كما سنرى في هذا الفصل. فنحن لا نستطيع أن نفترض أن الاتصال الشديد بينك وبين زوجك الذي كان موجودا في أول الزواج سوف يظل موجودا للأبد. فهناك العديد من العوامل التي تحول بينك وبين زوجك وتقلل من العلاقة الزوجية بينكما وكما علمنا الكتاب المقدس: "فَالَّذِي جَمَعَهُ اللهُ لاَ يُفَرِّقْهُ إِنْسَانٌ" (مرقس ١٠ : ٩).

فكما أن البنك يحرس أموالك فإن كلًا الزوجين لابد أن يحرسا ويحميا جوهر زواجهما، ألا وهو: الحب.

لكي يستمر الزواج، فهو بحتاجة للعديد من الحدود. فنحن في حاجة إلى أن نضع حدودًا على احتياجاتنا ورغباتنا ومتطلباتنا الشخصية، فلابد أن نقول "لا" لأزوجنا. فنحن في حاجة أن نضع حواجز بين الزواج والعالم الخارجي لكي نحتفظ بما نمتلك فإن العالم الخارجي يؤثر بعمق على علاقتنا الزوجية والضغوط والاغراءات والفرص الجيدة الآتية من العالم الخارجي التي لا حدود لها. ولخوفنا على ميثاق الزواج فإننا نحتاج لأن نعرف كيف أن تشكيل

علاقتنا بصورة جيدة لا يجعل الخارج يؤثر على علاقتنا الداخلية.

وهناك بعض "المتطفلين" وهي الأشياء التي تضعف من رباط الزواج:

- العمل.
- الأطفال.
- الهوايات والأهتمامات الخارجية.
- التلفزيون.
- الكنيسة.
- الإنترينت.
- الالتزامات المالية.
- الأصدقاء.
- الإدمان.
- العلاقات الغير شرعية.

إنَّ هذه الأشياء ليست سيئة في حد ذاتها، إلَّا أنها إذا أثَّرت على حب الزوجين لبعضهما البعض فهى قد تكون مدمرة. فلابد أن نعمل على حماية الزواج وقبل أن نتحدث عن هؤلاء "المتطفلين" لابد أن نناقش ما الذي يؤدي إلى مشكلة وجود متطفلين في المقام الأول.

إنَّ الزواج يعتبر قويًا بقدر ما تكفله أنت بحمايته. وبمعنى آخر، إنك تقيم الشيء الذى تستثمره في الزواج فإذا قضيت وقتك وجهدك وضحيت للحفاظ على زواجك من أى مؤثرات خارجية فإنك بذلك تحافظ على علاقة زوجية أفضل. فإذا كانت علاقتك الزوجية مليئة بالحياة فإن لديك روابط قوية وذلك مثل الرجل الذي باع كل ما يملك من أجل جوهرة ثمينة كثيرة الثمن "أَيضاً يُشْبِهُ مَلَكُوتُ السَّمَاوَاتِ إِنْسَاناً تَاجِراً يَطْلُبُ لآلِئَ حَسَنَةً فَلَمَّا وَجَدَ لُؤْلُؤَةً وَاحِدَةً كَثِيرَةَ الثَّمَنِ مَضَى وَبَاعَ كُلَّ مَا كَانَ لَهُ وَاشْتَرَاهَا" (متى ١٣ : ٤٥-٤٦). فإنَّ هؤلاء الذين يقدرون قيمة زواجهم سوف يدفعون ثمنًا أكثر للحفاظ عليها.

الزواج يعتبر قويًا بقدر ما تكفله له أنت بحمايته.

لماذا اثنان وليس ثلاثة؟

إنَّ الزواج هو نادٍ مغلق. إنَّ الزواج هو ترتيب يتم بين اثنين تاركين جميع الأطراف الأخرى. ولهذا فإن عهود الزواج دائمًا تحتوي على جملة "تاركين الآخرين". فإن المقصود من الزواج أن يكون مكانا آمنًا لشخصين ووجود ذلك الطرف الثالث يمكن أن يفسد ذلك الأمان.

التثليث:

إنَّ حبنا دائمًا يتركز في أماكن أخرى. وتلك المشكلة يطلق عليها "الثلاثية" وهي إحدى الأعداء الأقوياء للزواج الجيد. إنَّ الثلاثية تحدث عندما يحضر أحد الطرفين شخصًا ثالثًا لسبب غير صحي. فإن المثلث يحدث على سبيل المثال عندما تذهب الزوجة (الشخص أ) إلى صديق (الشخص ج) لأمر ما والذي كان يجب الرجوع فيه للزوج (الشخص ب).

وهناك بعض الأمثلة على الثلاثية التي تحدث في الزواج:

- عندما تتحدث زوجة إلى أفضل صديقاتها عن عدم سعادتها مع زوجها ولكنها لا تدعه يعرف مشاعرها تلك.

- أن يقوم الزوج بإفشاء سره لسكرتيرته بأن زوجته لا تفهمه.
- أن يجعل أحد الأزواج ابنه موضع لسره، وبذلك يصبح قريبًا من ابنه أكثر من شريك حياته.
- أن يكون الزوج أكثر قُربًا لوالديه أكثر من زوجته.

ففي جميع تلك الأمثلة، فإن ذلك الزوج يأخذ جزءًا من قلبه بعيدًا عن زوجته ويضعها في مصدر خارجي آخر. فإن ذلك ليس مؤلماً فقط، بل غير عادل فإن هذا يعمل ضد إرادة الله لنا لتطوير زواجنا – هو الرباط الخفي الذي يجمع الطرفين معًا بصورة متعمقة. إنَّ التثليث هو خيانة للأمانة وكسر للوحدة بينهما.

ولهذا فإن الله يوصينا دائمًا بالأمانة والعلاقات المباشرة، فهو يكره الخيانة وعدم المباشرة في العلاقة الثلاثية. والثرثرة على سبيل المثال هو نوع من الثلاثية فإن الشخص الذي يثرثر (شخص أ) يحكي شيئًا عن (الشخص ب) إلى (الشخص ج) من وراءِ (الشخص ب). فإن الثرثرة تفرق بين الأصدقاء "رَجُلُ الأَكَاذِيبِ يُطْلِقُ الْخُصُومَةَ وَالنَّمَّامُ يُفَرِّقُ الأَصْدِقَاءَ" (أمثال ١٦: ٢٨).

فإذا كنت أنت (الشخص ج) – الشخص الوسيط بين الزوجين – فقد تظن نفسك مُساعدًا لهذين الزوجين. في الحقيقة، فإننا بحاجة لأشخاص نثق فيهم، ولكن إن تدخلت بين شخصين فإنهما سيبعدان عن بعضهما البعض في اتجاهات مختلفة، وتعتبر أنت مدمرًا لعلاقتهما، بالرغم من نواياك الحسنة. عليك أن تقول للشخص الذي يأتي إليك "كاثرين، هذه مشاكل دقيقة بينك وبين (دان) وأتعاطف مع مشاكلك وأريد مساعدتك. ولكن إلى أن تذهبي وتتكلمي معه فأنا أشعر أنني ثرثار وغاش. فهل يمكنك التحدث معه في ذلك الأمر، ثم قولي لي كيف يمكنني أن أساعدك؟ تذكر "مَنْ يُخْفِي الْبُغْضَةَ فَشَفَتَاهُ كَاذِبَتَانِ وَمُشِيعُ الْمَذَمَّةِ هُوَ جَاهِلٌ". (أمثال ١٠: ١٨).

فلا تكن الشخص الوسيط ولا الشخص الخارج عن حدود الزواج إلى طرق غير آمنة.

إنَّ المتزوجين دائمًا في حاجة للشعور بالأمان كي تنمو المودة بينهما، فالزواج يُخرج من داخلنا الأشياء السيئة ونقاط ضعفنا، وتلك النقاط الضعيفة التي فينا تحتاج إلى مجال دافئ، وآمن، ومليئ بالاحترام لكي تنمو فيه. ووجود شخص ثالث يهدد ذلك، إذ أنَّ نقاط الضعف تلك لا يمكن أن تكون في أمان تام لكي تجعلها تتطور وتختفي. على سبيل المثال؛ الزوجة التي تواجه مشكلة في الثقة بالآخرين سوف تواجهها صعوبة في الثقة بزوجها إذا رأته متلطفًا مع الآخرين أكثر منها، أو إذا ناقش مع أصدقائه الأشياء الخاصة التي تدور بينهما.

بالإضافة لذلك فإن الزواج مخصص لك لكي تنمو فعندما نعيش في قرب شديد لفترة طويلة مع أشخاص آخرين فإن ذلك يساعدنا أن نخرج من عزلتنا وتمركزنا حول الذات. ولكن ذلك يحتاج لمقدار كبير من العمل لكي تنمو في ذلك السياق. قد تكون واقعيًا مع أصدقائك وزملائك، ولكن لكي تصل إلى حقيقة شخص ما فيجب أن يكون أول شخص تسأله هو الزوج. إنَّ حصرية الزواج مثل الفرن: حيث يوجد فيه الحرارة الشديدة ودائمًا لا يمكنك الإفلات منه كلما أردت ذلك. ولكن تلك الحرارة تساعدنا أيضًا على النمو. إنَّ تلك الحرارة، أو ضغط المعيشة عن قرب مع الشخص الآخر قد يساعدك على مواجهة ضعفاتك والتعامل معها.

فلتفكر في الوقت الذي تحتاجه للحفاظ على اتصال جيد بين الزوجين طوال الحياة. وذلك المجهود قد يكون مُستحيلًا مع التعقيدات التي تحدث نتيجة لتدخل طرف ثالث. إنَّ الشخص الوحيد الذي يمكنه فعل ذلك هو الثالوث الأقدس.

التفادي هو الحماية:

إنَّ غالبيتنا يحب أن يتجنب قول "لا" في الحياة، وذلك بسبب المشاكل والقلق الذي تسببه للناس. إلَّا أن الواقع يفرض علينا أنه لكي نقول "نعم" للحفاظ على علاقة زوجية صميمة إلَّا أننا يجب أن نقول "لا" للعديد من الأشياء الأخرى. إنَّ الحياة بقول كلمة "نعم" على كل شئ ينتج في النهاية بقول "لا" لزواجك. فإنك ببساطة ليس لديك الوقت، والموارد، والطاقة لفعل كل شيء تريده.

إنَّ الزواج يشمل أكثر من مجرد اثنين يحبان بعضهما البعض، يحاولان الحفاظ على ذلك الحب. بل إنه يعني بذل المزيد من الجهد في محاولة لترك أي شيء آخر وراءك. وهذا ليس سهلًا.

عندما كانت (ليندا) غير متزوجة، كانت تحب أن تشارك في العديد من المجالات. فلقد كان لها أصدقاؤها، وعملها، ورحلاتها، ومواعيد عشائها، ورياضتها، وفصولها.

وكانت ترتب مواعيد كل منها. فعندما وقعت في حب توني وتزوجته، كانت تحاول أن ترتب أمورها مع كل ذلك، بالإضافة إلى احتفاظها (بتوني). وعلى الرغم من أنه كان أقل نشاطًا عندما كان عازبًا إلا أنه حاول أن يتماشى معها. وأخيرًا قال: "أنا لا أحب أن أفعل كل ما تفعلينه، ولكني لا أحب أن أظل في البيت في جميع الأحيان أيضًا". وبدأت محنة توني في عملية وضع الحدود.

ولقد كانت ليندا تعاني من وضع حدود لبعض أنشطتها ولقد شعرت أن حركاتها محظورة بسبب الزواج و كانت تشعر بالاستياء من (توني) لذلك. ولكنها عندما اكتشفت أنهما يفقدان بعضهما بالفعل وأن قربهما لبعض سيتأثر بذلك بدأت تشعر بالتحسن تجاه التنازلات التي قامت بها و قالت: "كنت أعتقد الزواج مثل العزوبية والفارق أنك يمكنك أن تأخذ زوجك معك". فلم تضع في حسابها عامل الوقت الذي تأخذه في الحصول على الإتصال. وبدأت تتعلم أن الزواج يشمل التخلي عن بعض الحرية لاكتساب النمو. ولحسن الحظ فلقد كانت (لليندا) الشخصية لتقييم توني والتخلي عن الأشياء التي ليس لها قيمة كبيرة.

الزواج يعني القيام ببعض العمل الشاق في ترك، أو التخلي عن، بعض الأشياء الأخرى.

يجب على الأزواج تطبيع مبدأ التخلي وجعله جزءًا من الحياة اليومية. "أنا أحتاج لأفحص ذلك الأمر مع زوجي" أو "لا، نحن نحتاج لقضاء بعض الوقت معًا" فهما جملتان من أفضل الأشياء التي يقولها المتزوجون لحماية نفسها أو حماية نفسه، وزواجهما من تدخل المتطفلين. إنَّ مشكلة "المتطفلين" تنتج إمَّا عن إضافة أشياء خاطئة إلى الزواج (أشخاص غير ملائمين أو مؤثرات سيئة) أو استبعاد بعض الأشياء الجيدة (القُرب والأمانة) من الزواج أو كليهما.

عندما لا يكون الأغراب متطفلين:

إنَّ بعض الناس يتضايقون عندما يقرأون أنه يجب استبعاد الأغراب عن حياتهم الزوجية وقد يقلقون من ذلك. فإنه على الرغم من أنهم يريدون أزواجهم أن يكونوا أكثر قربًا في علاقة الزواج إلا أنهم يحتاجون أكثر إلى أشخاص آخرين أكثر من أزواجهم. فهم يخافون فقدان الحرية أو أنهم قد يدركون أن أزواجهم ليسوا آمنين على بعض مشاعرهم ولهذا فهم يفكرون في ما إذا كان وجود الحدود في الزواج تقيد ذلك الجزء في حياتهم وتربطهم بالشريك الآخر الذي لا يشعر بالأمان تجاهه.

وفي بعض الأحيان يظنون أن علاقتهم الخارجية وأنشطتهم "سيئة" ولابد من تجنبها. فعلى سبيل المثال، فإن الزوج المسيطر والمتحكم قد يصر ألا تقضي زوجته وقتًا مع أصدقائها، وقد يجعلها تعتقد أن وجود الأصدقاء هو خيانة للحياة الزوجية ولا تفكر في أن زوجها يتحكم فيها.

عندما طرحنا فكرة استبعاد الغرباء، فنحن لا نقول أن الزواج وحدة مكونة ذاتيًا حيث يكون كل شريك فيها مصدر الحياة للشريك الآخر. هذا لا يصح فالله ومصادره لنا هي مصدر حياتنا.

"اَلَّذِي هُوَ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ، وَفِيهِ يَقُومُ الْكُلُّ" (كولوسي ١: ١٧).

فإن ميثاق الزواج هو أحد طرق الله لنا للاستقرار وذلك بجانب حب الله لنا وكتابه المقدس والعلاقات الكنسية.

إنَّ العلاقة الزوجية هي ميثاق بين شخصين ناجحين، فهما يتحدان في حياة واحدة ذات معني، تعطي ثمارًا أكثر. فإن الزواج ليس مخصصًا لإصلاح عيوب الطرف الآخر، على الرغم من أنه عامل مهم من عوامل الشفاء. فهو ليس مخصصًا لكي يكون مكان الراحة والصدق والنمو الوحيد، فإن تكون المساند الوحيد للطرف الآخر فإن ذلك يضع عليك حملًا ثقيلًا يصعب حمله.

إنَّ الزيجات التي يحدث فيها ذلك تنتهي بعلاقة الوالد – الابن. فإن أحد الطرفين يطلب من الطرف الآخر القيام بوظيفة الأم أو الأب التي حرم منها، وعندما يحاول الطرف الآخر أن يقوم بذلك الدور فإنه ينتهي بالشعور بالاستياء والبغض. ثم يشعر القائم بدور "الطفل" بالهجر وعدم المحبة. أو أن كلا الشريكين يلعبان دور "الأب" على بعضهما بطرق مختلفة. فعلى سبيل المثال؛ أن تكون الزوجة هي الاتصال العاطفي الوحيد الذي يلجأ إليه زوجها وبدوره هو يأخذ كل القرارات المتعلقة بميزانية الأسرة ، هي تكره احتياجه ومقاومته لكي يذهب إلى أي مكان آخر ، و هو يتمني أن تشاركه في اتخاذ القرار و الحصول على دورة في أي جامعة محلية في المحاسبة. بمعني آخر، فإن الزواج ليس لديه جميع المصادر التي يحتاج إليها الزوجان.

الزواج ليس، ببساطة، أن يمتلك الزوج كل المصادر التي تحتاج.

لقد قرأت منذ عدة سنوات عن زوجة بيل جراهام – روث – وعندما تم سؤالها "ما الذي يجعل زواجك ناجحًا؟" قالت "لأنه يلعب الجولف وأنا ألعب البريدج". لقد فهمت روث بيل جراهام قيمة المصادر الخارجية للحياة لكي ينمو الزواج.

وعلى الرغم من أن تلك الاحتياجات شرعية، ووضعها الله فينا لكي نستوفيها بعدة طرق فهي بعيدة عن قيام الشريكين بدور ولي الأمر لبعضهما البعض. ولقد أشار السيد المسيح إلى تلك الطرق عندما قال: "لأَنَّ مَنْ يَصْنَعُ مَشِيئَةَ أَبِي الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ هُوَ أَخِي وَأُخْتِي وَأُمِّي". —متي ١٢: ٥٠.

يمكننا أن نحصل على الحب والهيكل والتوافق الذي نحتاج إليه من هؤلاء الذين يحفظون وصايا الله في قلبهم وينشغلون بها.

إنَّ الأزواج ليسوا دائمًا آمن مكان نود أن نلتجئ إليه في بعض الأمور. فعلى سبيل المثال فإن الزوج قد يشعر بالسعادة عندما تشعر زوجته بالضعف والوحدة ثم يصبح منطويا ويبعد نفسه عن زوجته عندما تكون غاضبة أو محبطة. وهذا يمثل لنا مشكلة كبيرة حيث أن جميع أجزائنا لابد أن تتواصل في العلاقة الزوجية، فتلك الأجزاء الغاضبة بالإضافة إلى الأجزاء الضعيفة والوحيدة تحتاج إلى العلاقة لكي تشفيها وتنضجها. وبسبب هذا الواقع، فإننا في حاجة إلى العلاقات الخارجية التي تستطيع أن نتعامل معها في بعض الأمور التي نحتاج إليها في حياتنا أكثر من أزواجنا.

كلمة تحذير:

إنَّ جميع الزيجات السعيدة تحتاج إلى مساعدة خارجية ولهذا يجب علينا أن نجد المصادر الملائمة والصحيحة. ولابد أن يكون هؤلاء أشخاصًا ليسوا أمناء فقط ولكن تأثيرهم يكون مقويا لروابط الزواج. ولابد أن تبحث عن الأشخاص الذين ينمون زواجك ويريدون أن يساعدوك أن تنمو مع شريك حياتك.

غالبًا ما يكون الدخيل "المتطفل" ليس سوى نتيجة، أو علامة، لمسألة أخرى.

وتجنب هؤلاء الأشخاص الذين يقومون بدور "كم أنت مسكين، لقد تزوجت من شخص سيء جدًا" فهذا لا يساعد في الزواج. ولكن يجب عليك أن تتجنب هؤلاء الذين يريدون أن يدمروا رباط الزوجية بحجة أنهم يساعدونك. فإن العديد من العلاقات تبدأ بذلك الحوار: الزوجة تبحث عن شخص يساعدها والذي يفهم طريقها في التعامل أكثر مما يفعل زوجها، وقد تشعر بالراحة ولكن علاقتها الزوجية تصبح أضعف. فإن مصادر الحب لا يجب أن تكون مساعدة لك ولكنها أيضًا لابد أن تساعدك على حب شريك حياتك.

المتطفل كمظهر من مظاهر الصراعات الزوجية:

أنا د. تاونسند، تحدثت مؤخرًا إلى زوجين دائمي الإنشغال، هما (جيري) و (ماركيا)، واللذين كانا يشعران بأن زواجهما قد بدأ بالانهيار. لقد كان لديهما جدولًا مزدحمًا بالكثير من المشغوليات وكان ينمو بينهما مزيد من الصراعات والمسافات. وكان هو يشعر أن زوجته (ماركيا) لَمْ تضعه في جدولها، وكانت (ماركيا) ترى المشكلة هي أن جميع الأشياء الخارجية تهاجم حياتُهما الزوجية، وكانت تشعر بأنها ضحية لها. "من أين آتي بالوقت؟" وقد تسأله "مع جميع تلك الأعمال، والأطفال، وكل شيً آخر، كيف يمكنني التعامل مع كل ذلك".

وبعد إجراء بعض المحادثات مع بعض الأصدقاء الراشدين، أدركت ماركيا أنها كانت مشغولة عن زوجها منذ وفاة والدها من سنة. ولم تستطع أن تتحمل حزنها لفراقها وحاولت أن تواكب الأمور بأن جعلت الوقت والغرباء يحيلان بينها وبين جيري.

إنَّ الدخيل ليس دائمًا هو القضية، بل إنه نتيجة أو أعراض لمشكلة زوجية أخرى. إنَّ القضية الرئيسية تتعامل مع علاقتك وشخصيتك. فإن هناك شيئًا ما يقطع علاقتكما. فعلى سبيل المثال: "عندما يكون طرفٌ غير محب، أو حاد، أو جارح جدًا للطرف الآخر، فإن الطرف المجروح يحاول أن يشغل نفسه بأي أمور أخرى خارج الزواج.

ففي حالة (ماركيا)، فإن سماحها بإدخال الدخلاء في حياتها الزوجية لَمْ يكن يتعامل مع زوجها، ولكنه كان يتعامل أكثر معها هي، وكما سنرى بأن طبيعة الزواج تجعل الفرد يسمح للدخلاء بالدخول في العلاقة الزوجية وتدميرها.

إنَّ الطبيعة الإنسانية تكره الفراغ فإن الفراغ في الحياة الزوجية يتم ملؤه ببعض الأعمال. فإذا وجد أي صراع أو جرح في الحياة الزوجية، فإننا نتجه لأن نشغل أنفسنا

بأشخاص أو أنشطة أخرى، فإشغال النفس يكون أقل آلامًا من مواجهة بعض المشاكل التي ليس لها حل في كل يوم. إنَّ العديد من الأزواج يقومون ببعض المحاولات لحل المشاكل الخاصة بالتقارب أو تحمل المسئولية ثم يستسلم للأمر ويحاول أن يجد بدائل للفراغ الذي يشعر به في الزواج. إنَّ الأنشطة تقلل من الشعور بالآلام وعناصر العجز في الاتصال. ولا تنتهي المشكلة على أي حال، بل يندلع منها الكثير من المشاكل الأخرى مثل؛ الغضب الكامن، أو السخرية، أو الفراغ العاطفي.

العديد من الأزواج يضعون جداول للخروج الليلي والرحلات كوسيلة لحل مشكلتهم وذلك يعتبر شيئًا مهما جدًا لتغذية الحياة الزوجية، إلَّا أن العديد من الأزواج قد أصابهم الإحباط في المواعيد الليلية والرحلات عندما يسيئون فهم المشاكل الكامنة. ومع ذلك فإن مشاغل الحياة تجعل تلك التواريخ تتأجل بصفة مستمرة أو أن الموعد الليلي نفسه يصبح جافا ومتشددًا أو متباعدًا بسبب المشاكل الزوجية التي لمْ يتم حلها. إنَّ المواعيد الليلية شيء ضروري ولكنه حل غير كاف لحماية الزواج وعندما تدرك ذلك الأمر في حياتك الزوجية فعليك أن تناقش تلك المشكلة وكيفية التعامل معها.

التودد يشجع الغرباء الدخول في الحياة الزوجية:

إنَّ طبيعة التودد العاطفي في حد ذاته قد يجعل الزواج عرضة للمؤثرات الخارجية. فعندما نكون ودودين فنحن نواجه الصفات السلبية لشخص آخر بالإضافة إلى الاتجاهات الايجابية. نحن لا نعرف أزواجنا بحق إذا لَمْ نتعرف على أخطائه ونقاط ضعفهم وخطاياهم وعدم اكتمالهم. فعندما يقضي شخصان وقتًا طويلًا معًا فإن شعورهما بالأمان يجعلهما ينتكسان. بمعني آخر، فهما يتراخان ويشعران بالاعتماد على بعضهما البعض، ويصيران ضعفاء كالأطفال يودون الاحتماء في حضن أمهاتهم.

فإن الزوجات يُصبنَ بالانتكاسة ويصبحن أكثر عرضة للضغوط، فمن الصعب إخفاء عيوب الأشخاص في الزُواج لفترة طويلة. إنَّ الصفات السلبية من الصعب العيش بها. فإن الزوج المسيطر أو الزوجة الغير آمنة والأزواج الحادين جميعهم يسببون الصراع في العلاقة الزوجية.

فإن الودية إذًا تسبب نوعين من التهديد التي تترك الزواج مفتوحا للدخلاء. فإن التهديد الأول يكون بداخل أنفسنا. فعندما نلاحظ ضعفنا وتعرضنا للخطر، نصبح خائفين. إنَّ ذلك الخوف قد يكون له العديد من الأسباب منها:

- الخوف من رفض الزوج لأخطائنا.
- الخوف من احتياجاتنا المتزايدة والاعتماد على الطرف الآخر.
- الخوف من شعورنا بعدم الراحة الذي يتزايد أكثر وأكثر.
- الإحساس بالذنب من أننا نغرق أزواجنا بمشاكلنا.

بعض الأشخاص قد يبعدون أنفسهم عاطفيًا عندما يشعرون ببعض المخاوف، فقد ينغلقون ويبتعدون عن بعضهم البعض، أو قد يشعرون باللوم والإدانة، فإن التباعد يمكن أن يسبب خللا في علاقة الثقة فيما بين الطرفين. فعندما تسمح بحدوث ذلك الخلل فإنك تعطي فرصة للدخلاء لكي يتدخلوا فيما بين الطرفين. على سبيل المثال، قد تشعر الزوجة بالخوف من أن زوجها قد يرفض مشاعرها ثم تصبح مشغولة بأمومتها للأطفال أو مع أصدقائها، إلَّا أنه على ذلك المستوى تريد أن تعود للبيت للحب الأول الذي شعرته مع زوجها.

والتهديد الثاني ليس داخليًا ولكنه يبقي في العلاقة الزوجية نفسها. فعندما يصير الاقتراب بين الزوجين شديدًا على سبيل المثال، عندما تنكشف عيوب الزوجة أمام زوجها، فإن زوجها يتباعد عنها. أي أن ما يجب أن يحدث هو أن الانفتاح المتزايد قد يؤدى إلي التعاطف والتسامح مع نمو حب الزوجين لبعضهما البعض. وعلى هذا وللعديد من الأسباب قد لا يكون الزوج قادرًا علي التعامل مع ذلك

الجزء في زوجته. وهناك بعض المجالات التي تؤدي إلى التباعد منها:

- الإصابة بالجرح: قد يريدك زوجك أن تكون إنسانا أقوى.
- العيوب: قد تصاب زوجتك بخيبة الأمل من عيوبك.
- الخطايا: قد لا يستطيع الطرف الآخر تحمل الحياة مع خاطئ.
- المشاعر السلبية: إذا كان زوجك يرغب فقط في مشاعر إيجابية.
- نواحي الشخصية: أن يتذكر زوجك أخطاءه الذاتية من خلالك.

ثم عندما يتفاعل الزوج مع مشاكل زوجته، يبتعد عنه عاطفيًا وبذلك يحدث الفراغ مرَّة أخرى ويبدأ مرَّة أخرى العمل والأطفال والأشخاص الآخرين في اقتحام حياتك. ولهذا أحيانًا فإن الزوج الضعيف يبتعد أولاً كنوع من "أتركك أنا قبل أن تتركني أنت" وأحيانًا يبتعد الطرف الآخر عن الطرف الضعيف. وأيًا كان الأسلوب فهو يعتبر تهديدًا لتوحيد العلاقة بينهما.

ملء الفراغ:

عندما يجد الزوجان نفسيهما يواجهان مشكلة التودد، فإنه من الأفضل لهما تحمل المسئولية والبدء في إعادة التواصل. فعلى سبيل المثال، عندما تتفاعل الزوجة ضد ضعفها هي، فإنها تحتاج إلى الإعتراف بخوفها من أن يعرف زوجها النواحي السيئة في شخصيتها، وأيضًا توترها من فكرة انفصاله عنها، فإن ذلك قد يدفئ قلب زوجك من ناحيتك.

أنا أعرف زوجين مشغولين جدًا بحياة الكنيسة والأنشطة الكنسية، وتظن الزوجة أنها لَمْ تعد شخصًا مهمًا لزوجها بعد كل تلك السنين، وأن انشغالها بالأنشطة قد لا يشعر زوجها بالملل منها. ثم أخذت المجازفة واعترفت له:

"إنني ظللت منشغلة بأشياء أخرى كثيرة لأنني شعرت أنني شيء غير مهم بالنسبة لك". وقال باندهاش وحزن: "إنني لا أشعر بذلك مُطلقًا ولقد كنت مفتقدًا لأوقاتنا معًا".

في بعض المواقف التي يتباعد فيها الزوج عن زوجته لأنه لا يمكن أن يتحمل بعض النواحي التي توجد في شريكة حياته، فهو يحتاج أن يعرف مخاوفه ويحددها أمام عيوب زوجته، أو قد يعاني من روح الإدانة. وقد تحتاج الزوجة أن تجعل زوجها يعرف كيف أن تباعده عنها يجرحها ولابد أن يعرفا كيف يتغلبان على ذلك الأمر.

وهناك مثال آخر، قد تجد الزوجة أن غضب زوجها منفرًا أو مضايقًا لها لأن ذلك يذكرها بغضبها الكامن. وقد تحتاج أن تتحمل مسئولية التعامل مع مشاعر غضبها الخاص بأمان، فيجب على الزوج أن يجعل زوجته تعرف كم هو يشعر بالوحدة وعدم الحب عندما تبتعد عنه في ساعات الغضب (إلَّا إذا كان غير آمن أو خطرًا عليها).

إنَّ بعض الأزواج يتباعدون بسبب وجود حدود ضعيفة بينهم، ويصبح الابتعاد هو الحد الوحيد الذي يلجأ إليه. هم غير قادرين على تحمل عيوب شركاء حياتهم، وعندما يريدون أن يتواصلوا مع أزواجهم مع وضع حدود على بعض المشاكل فتجد أن من الصعب استمرار التواصل فيما بينهما، وأما إذا تواصلا فلن يتمكنا من تحديد المشكلة. هذان الزوجان يحتاجان إلى بذل الجهد لكي يصبحا متحابين وصادقين مع بعضهما البعض في نفس الوقت.

على سبيل المثال؛ قد يساعد كلًّا الطرفين، أن يحاولا أن يعرفا بعضهما البعض عندما يشعران بأن الحب، والصدق، قد أصبحا غير موجودين بينهما. إذا استطعت أن تقول لزوجك إنك تخاف من أن تقول له الحقيقة، فلابد أن تُعرِّف زوجك أنك خائف منه وتريد أن تتحدث عن المخاوف قبل أن تقول الحقيقة. وأيضًا إذا عرفت أن زوجك غير موجود معك بمشاعره قل له إنه بعيد عنك ولابد أن تقول له ما الذي يحدث لك.

أن لا تعرف حدودك:

دالي ومارجريت صديقان لي حيث أن دالي يتصف بطبيعة نشطة وذات طاقة متفائلة ويحب أن يشارك في جميع أنواع الأنشطة الكنسية. فهو يقوم بالتحكيم وتدريب أولاده في جميع الفرق الرياضية وهو يستمتع بعمله جدًا حتى أنه يقوم بقضاء وقت طويل فيها. أمَّا مارجريت فعلى العكس فإنها تشعر بأنها دائمًا تتبع دالي في كل مكان وتحاول ترتيب وتنظيم أي شيء ناتج عن إساءة تصرفه. فعندما يشغل نفسه بالتزامات كثيرة فهي تساعده في تحديد أي اجتماع يحضره وأي اجتماع يتركه. وعندما يمارس الإسراف الشديد فهي تفكر كيف تخرجه من أي ضائقة مالية. ولكن على الرغم أنها ترى ذلك كجزء من زواجهما فإنها تنزعج كيف لا يعطيها أولوية قوية كما تعطيه هي. فقد قالت لي: "دالي شخص ومعتن ويحب الحياة" و "هو بالفعل يرى الحياة كمغامرة كبيرة ولكنه لا يحاول أن يحسن من علاقتنا كأزواج".

غالبًا ما يكون لدى الزوجين مشاكل مع الدخلاء "المتطفلين" لأن أحدهما أو كلاهما لا يدرك لوقته، وطاقته، وكيفية إستثمارهم.

غالبًا ما يكون لدى الزوجين مشاكل مع الدخلاء "المتطفلين" لأن أحدهما أو كليهما غير مدرك كيفية استغله لوقته، وطاقته، فكلاهما ينوي التحدث والخروج مع الآخر ومشاركته، ولكن متى سيحدث ذلك؟ تلك اللحظة لا تأتي أبدًا، ومن ثمَّ فإن الغرباء يربحون، والأزواج يخسرون.

إنَّ المشكلة تتصل دائمًا بعدم قدرة الزوج أن يرى كيف أن جميع أعماله لها عواقب. فهناك دائمًا يوجد شخص آخر يلتقط الأجزاء مبتدئا بالآباء ثم الأصدقاء ثم الزملاء ثم الأزواج. إنَّ عدم الاهتمام بالمشاكل الزوجية تتبع عدم الاهتمام بأي شيء. فإن أولئك الأزواج يعيشون بشعورهم بالأمان والأمن والثقة بأن:

١. إذا حدث شيء سيء فلن يهتم أحد.

٢. إذا اهتم شخص ما بالموضوع، فإن شخصًا آخر سوف يخرجه من أزمته وسوف يغفر له أخطاءه. فهي حياة النهايات السعيدة وليست حياة واقعية.

عندما عبرت مارجريت (لدالي) عن مشاعرها، اندهش منها. وكان يظن أنها تشعر بنفس البهجة والفرحة التي يشعر بها عندما ينشغل بالعديد من الأمور. وعندما قالت له: "أنا أحبك، ولكني لن أساعدك في الأشياء التي تحدث بيننا نتيجة مشاركتك الكثيرة في الاجتماعات والأعمال"، كان مستاءً منها. ولكنها عندما توقفت عن إنقاذ (دالي) أدرك في النهاية أنه يمكنه معرفة عواقب تشتيته. فلقد كان عليه مواجهة أشخاص غاضبين ومواعيد مفقودة وبهذا أصبح أكثر واقعية. وفي الوقت ذاته، أدرك ماذا كانت تفعله مارجريت لمساعدته. وبدأ (دالي) في تقديرها وحزن جدًا على الأوقات التي فقدها ولم يقضها معها بانشغاله بأشياء كثيرة عنها. وبدأ يتجاوب مع الواقع وحبه لمارجريت.

اعتبار الزواج حقيقة لا مفر منها:

من المشاكل التي تسمح بدخول الغرباء في الحياة الزوجية عندما لا يدرك الزوجان أو أحدهما مدى حساسية وضعف العلاقة الزوجية. فهما دائمًا يعتقدان بأنه لا توجد أي أزمات وإن كل شيء على ما يرام وأنهم ينشغلان في أعمالهما والأصدقاء والكنيسة. وهذه نظرة غير ناضجة للظروف، فهي تشبه كيف أن الطفل الصغير يشعر تجاه والديه، فهو يشعر بالأمان والثقة من أنهما سوف يظلان دوما مع بعضهما البعض مهما يحدث منه، وسوف يكونا دائمًا معها عندما يعود إليهما طلبا للمعونة والحب. هذا صحيح بالنسبة لطفل صغير ولكن بالنسبة للزوجين فإن ذلك يعتبر مشكلة.

قد يمضي الزواج لفترة طويلة قبل أن يدركا أثر الغرباء، فإذا كان كلا الزوجين نشطاً فإنهما يتحركان من نقطة الاتصال العميق بين الطرفين إلى الشعور بالراحة السلبية

بينهما. فقد يفيقا يومًا ما على واقع شعورهما بأنهما ليسا في قلوب بعضهما وأن قلبيهما يملؤهما أشياء أخرى، وتصبح الحالة محزنة عندما يكتشف الزوجان ذلك ويفكران أن "الأمر ليس سيئا كما يبدو فلنحاول فقط أن نحتفظ بالأمور كما هي".

والحقيقة هي أن علاقة الزواج تظل جيدة كلما حاول الناس تحسينها وتطويرها. فإن الله قد بنى لنا حياتنا إمَّا أن تتطور في عملية النمو أو تتراجع للخلف بعيدًا عن النمو. فإنه لا يمكننا البقاء كما نحن والزواج يعكس لنا ذلك الواقع، فإن الاتصال بين الزوجين فإما أنه يتعمق وبالتالي ينفتح قلب الشريكين على بعضهما البعض أو أن يبدأ في الانهيار ويبدأ كل منهما في الانحصار في ذاته.

نحن لا نعتقد أن المشاكل الزوجية تأتي من الفراغ وكثيرا ما تقول الزوجة "كل شيء على ما يرام ثم بدأ زوجي في إساءة معاملتي". أو "كنت أعتقد أن علاقتنا الزوجية قوية حتي اكتشفت خيانتك". فإن هذا قد لا يحدث إذا كان الزواج مكانًا للاستثمار العاطفي المستمر والأمانة والصدق. وقد يقول الأزواج في لمح البصر: "نحن الآن نرى الأشياء التي افتقدناها من قبل" إنَّ تلك الأشياء بوجه عام هي الأمور الآتية:

الزواج يكون جيدًا فقط للأشخاص الذين يستثمرون فيه.

- الابتعاد المتزايد عن الاحتياجات.
- الخلافات التي لا حل لها بين الزوجين.
- إعطاء الأولوية للآخرين في إشباع الاحتياجات التي كان من المعتاد أن يشبعها الزوج.
- الاهتمامات والعلاقات التي لم يتحدث فيها الزوجان.

لا تقع في خطأ اعتبار أنَّ عدم وجود المشاكل هو علامة على صحة العلاقة الزوجية. فإن الزوجين في حاجة دائمًا إلى فحص علاقتهما معًا ويجب أن يطرحا

على بعضهما البعض بعض الأسئلة مثل: "كيف تشعر أن العلاقة الزوجية بيننا؟ وما الشيء الذي أفعله ويجرحك أو يضايقك".

مشاكل وضع الحدود مع الآخرين:

لقد كان سيندي و (واد) متزوجان من بضعة سنوات ولكن كانت سيندي تشعر بالفعل أنها عجلة ثالثة. لقد كانت تعلم أن (واد) يحبها ولكنه كان منغمساً في اهتمامات وأزمات وأهواء الآخرين، فقد يطلب منه رئيسه أن يعمل ساعات عمل إضافية أو أن الكنيسة تطلب منه أن يرأس إرساليات ولا يستطيع (واد) أن يقول "لا" لأي فرد.

لقد وقعت سيندي في حب (واد) لحساسيته ورغبته في أن يساعدها ويساعد الآخرين. وكان يبدو مُختلفًا عن الرجال المتمركزين حول ذواتهم الذين كانت تقابلهم. إلا أنه الآن ابتعد عنها كثيرًا، ولا يبدو أن واد أيضًا راضٍ عن ذلك الموقف. فعندما يسأله أي شخص أن يذهب معه في أي مكان نراه يتنهد ويهز رأسه وينظر بندم لزوجته ثم يضطر للذهاب مع صديقه وكما تقول عنه "إنَّ (واد) ينتمي لجميع الناس ولهذا فهو ليس ملكا لي". إنَّ عدم قول (واد) كلمة "لا" للآخرين تعني أن (واد) كانت يقولها بصورة سلبية (لسيندي).

لا تُخيء باعتبار أنه عندما لا يكون هناك مشكلة بأن ذلك علامة على أن الزواج صحيّ.

وعندما تحدثنا في ذلك الأمر، كان واضحًا أن (واد) كانت لديه مشكلة كبيرة في وضع حدود مع الآخرين. فلقد كان يشعر أحيانًا أنه يخزل الآخرين وأحيانًا أخرى كان يخشى ألا يرضيهم وفي أحيانًا أخرى كان يهتم جدًا بألا يتركه أصدقاؤه. ولهذا فلقد كان ممزقا بين حبه والتزاماته نحو سيندي. فلقد كان رجلا مشتتًا (يعقوب ١ : ٨) ولا يجد الراحة. فمن ناحية كان يشعر بالذنب والخوف من خزل الآخرين ومن ناحية أخرى كان يشعر بأنه يخزل زوجته.

كانت سيندي تحتار بين الاستياء من (واد) والإحساس بالذنب لكونها غاضبة من شخص جيد مثله وتشعر ببعدها عنه، وقد تجد نفسها تقلل من شأنه في بعض الأحيان وفي أحيان أخرى تكون أكثر صبرا عليه ومساندة له. أو قد تشعر بكل بساطة أنهما يبتعدان عن بعضهما البعض بسبب مهمات (واد)، ولقد كانت تشعر أنه أشبه بالكنيسة في أفسس التي تركت حبها الأول (رؤ ٢: ٤).

ولحسن الحظ، كان (واد) ذا قلب طيب وفوق كل شيء فإنه كان يريد أن يكون زوجًا جيدًا. ولقد تغلب على مخاوفه من ردود فعل الآخرين. وأدرك أن المشاكل لَمْ تكن مجرد مطالب الآخرين.ولكن حاجته إلى القبول وخوفه من فقدان محبة الناس. وأصبح أكثر أمانة مع الآخرين فيما يتصل بحدوده الواقعية وواجه الناس الذين كانوا يطالبونه بعمل أشياء كثيرة. وباختصار، بدأ (واد) أن يكون رجلًا صادقًا، وكان ذلك صعبًا عليه كما وصفه الناس بأنه شخص أنانيّ وكان عليه أن يواجه مخاوفه من الهجر وخوفه من عدم تعامل الناس معه. ولكنه تعلق جدًا بالله وسيندي وبعض الأصدقاء المقربين والذين وقفوا بجانبه لكي يضع حدوده.

إنَّ قصة (واد) و(سيندي) قصة شائعة، والمشكلة لديهما لا تتشابه مع مشكلة (دال) و(مارجريت) السابق ذكرهما، حيث كان (دال) ببساطة يحب بهجة ومتعة الاختلاط بالآخرين، وإن كان ذلك على حساب الآلام التي سببها (لمارجريت)، أمَّا (واد) فلم يكن يستمتع بالدخلاء. لقد شعر بأنه ليس هناك حرية في الاختيار

في مثل تلك المواقف فإن ترك الشريك هو أقل الضررين، أي أن الشريك ذا الحدود الأضعف يكون أقل خوفا في أن يخذل زوجته أكثر من المدير أو الأصدقاء، وهذا يرجع دائمًا إلى أنه يشعر بالأمان أكثر معها ويعلم أنها لن تتركه، ولكن هذا خطأ فادح في إدراك الأمان، فإننا يجب أن يكون في مقدورنا أن نثق في شريك آمن وأن نرتاح في حبه. وعلى هذا فإن الأمان لا يقصد به إهمال التزامات الحب

وكما قال الإنجيل: "فَمَاذَا إِذاً؟ أَنُخْطِئُ لأَنَّنَا لَسْنَا تَحْتَ النَّامُوسِ بَلْ تَحْتَ النِّعْمَةِ؟ حَاشَا!". — رومية ٦: ١٥.

إنَّ اعتبار حب شريك الحياة شيئًا ممنوحًا لك على الدوام وأنه "دائمًا موجود هناك لأجلنا" فإن ذلك يضع حملاً على قدرة زوجك على الحب والوثوق بك.

فإذا كان خوفك وإحساسك بالذنب هو السبب الذي جعل علاقتك الزوجية تمتلئ بالأغراب، فعليك أن تفعل شيئين: التوقف عن الإلحاح، وتهديد شريك حياتك. وإذا لَمْ تتوقف عن ذلك فإنك تصبح جزءًا من هؤلاء الأشخاص الذين يستاء منهم ويكرههم لأنهم يثقلونه بمتطلبات كثيرة. ومن ناحية أخرى، إبقَ بعيدًا عن اتجاهك نحو تجاهل المشكلة وتمنيك أن تنتهي. إنَّ الحل الوحيد هو دائمًا أن تحب ولكن لا تنتقد سلوك زوجك وقد تحتاج لأن تقول له: "أنا آسف لشعورك بأنك تتوزع بين انشغالك بالعمل والكنيسة ونفسي". أنا بالفعل أفتقدك وأشعر بأن هناك مشاكل كثيرة تحول بيني وبينك. وأتمنى أن نحاول حل تلك المشكلة وسوف أساعدك وعلى هذا، فلن أكون جزءًا من المشكلة. وإذا واصلت تَباعُدك عني، فسوف أجد أي وسائل مناسبة للمساندة مثل الأصدقاء والمجموعات. ولكن يجب أن تخبرني إذا كنت ستعمل في حدودك أو سأعمل أنا ما في استطاعتي".

فأنت بحاجة لضبط الحب بدون مخاطر تهدده والحق بدون إلحاح. إنَّ حدود اهتمامك الشخصية تعطي الأمل لزوجك لتطوير إحساسه بالذات والحدود.

عدم القابلية على العيش مع الاختلافات:

من الأشياء التي نسمعها في حوار الزوجين على العشاء أو في بعض الأحيان هو أنهما يشعران بالإحباط بسبب الاختلافات بينهما فتسمعهما يقولان: "أنا لا أعرف كيف ستنتهي الأمور بيننا فنحن دائمًا متعارضان". تلك الاتجاهات المتنافرة تشمل أشياء كثيرة من اللاهوت إلى السياسة أو من العمل إلى الجنس أو من العائلة إلى الأمور

المالية أو التودد إلى الترفيه.

لابد أن يتحدث الزوجان معًا كيف أنهما تركا العديد من الأشياء تحول بينهما وقد يقولا لبعضهما نحن مختلفون جدًا عن بعضنا البعض، لهذا فنحن نعيش في عالمين مختلفين "فأنا لديَّ أصدقائي وأنشطتي، وأنت لديك أنشطتك الخاصة بك. فنحن لا نتداخل مع بعضنا كثيرًا". إنَّ وجود أصدقاء وأنشطة مختلفة لا يعني رفع العلم الأحمر، بل إنَّ الاتجاه نحو الاستثمار في تلك الأنشطة أكثر من الزواج هو العلم الأحمر. ومن المعروف أن الزواج هو المقر الأساسي لمشاعرنا وأرواحنا. وهذا ليس نفس الوضع الذي ناقشناه في الجزء السابق "عندما لا يكون الغريب دخيلاً". حيث ناقشنا هناك أن جميع وحدات الحب تحتاج لمصادر خارجية للنمو، أمَّا في تلك الفقرة، فإن القضية لا تُناقش الحاجة إلى مؤثرات خارجية ولكنها تناقش التوجه للخارج بسبب الاختلافات بين الزوجين، والواقع أنه سوء تفاهم كبير، فالاختلاف لا يجب أن يسبب مشكلة في الزواج، فلابد أن تكون هناك منفعة من الاختلاف. فعندما يكون لشريكك وجهة نظر تختلف عنك بخصوص التربية أو أثاث البيت فإنك تغتني وعالمك يتسع، فأنت لَمْ تعد مقيدا بعالم من صنعك وحدك وهو السجن الذي لا يرغب الله أن يضعنا فيه. فإنك مجبر على أن تستمع أو تتفاعل وتهتم بمشاعر وأفكار الأشخاص الآخرين في بعض الأمور التي أنت متأكد فيها تمامًا أنك على حقٍ، فإن لَمْ يكن هذا حلا للغرور الإنساني فماذا يكون الحل إذًا؟

والإنجيل يعلمنا أننا نحتاج لتلك الاختلافات. ولقد ناقش القديس بولس المواهب الروحية المختلفة التي أعطاها الله للناس: "لَوْ كَانَ كُلُّ الْجَسَدِ عَيْناً فَأَيْنَ السَّمْعُ؟ لَوْ كَانَ الْكُلُّ سَمْعاً فَأَيْنَ الشَّمُّ؟ وَأَمَّا الآنَ فَقَدْ وَضَعَ اللهُ الأَعْضَاءَ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهَا فِي الْجَسَدِ كَمَا أَرَادَ" (١ كورنثوس ١٢: ١٧-١٨).

بالإضافة لذلك، فإن قدرة الزوجين على التعامل مع الاختلافات هي علامة على نضجهم، وقد يطالب الأطفال الآخرين أن يتفقوا معهم، وهكذا يفعل الأزواج

غير الناضجين. فإن الزوج يقول لزوجته: "أنت أنانية" ويثور جدًا ويغضب من زوجته عندما لا ترى الأمور كما يراها هو، أو تصبح الزوجة غير متشجعة عندما لا تسير الأمور على ما يرام فهي تقول: "نحن لا نرى الأمور كما يجب أن تكون". وهؤلاء الأزواج لن يستطيعوا أن يعيشوا إلاَّ في توتر فالطرف الآخر لن يغير رأيه، وبهذا يصبحان فريسة للغرباء لكي يتماشيا معهما. وكما سبق أن ذكرنا فإن الثلاثية دائمًا تحدث في تلك النقطة. فنحن نجد الأشخاص الذين يتوافقون معنا في آرائنا، وخاصة فيما يتعلق بالجوانب السيئة في حياة كلا الزوجين.

وقد يحاول الأشخاص الناضجون أن يفهموا وجهات نظر الآخرين و في نفس الوقت يتمسكون برأيهم هم. فهم يحبون ويقدرون مشاعر الآخرين ثم يبدأون التفاوض في الأمور مستخدمين الحب والتضحية والقيم والمبادئ.

إنَّ الاختلافات لا تخلق مشكلة وجود الدخلاء ولكن عدم النضج هو الذي يفعل ذلك. فحيث أن لدى الأزواج ضعفاتهم الخاصة، وآراؤهم، فإن الشيء الذي يدفعهم للجنون دائمًا يصبح مصدرًا لسعادتهم.

العيش بالنعمة غير المشروطة لا يكون مبررًا أبدًا لأن تكون موجعًا وغير مبالي.

لعدة سنوات كنت أعرف زوجين حيث إنَّ الزوجة ذات مشاعر فياضة وتتصف بالرعونة وهوجاء. فأنا أستمتع بمشاهدة ذلك العرض ولكن لا أتوقع محادثة جادة معها. ولا أعلم إذا كان الشيء التالي الذي ستقوله يتصل بالأشياء التي تمت مناقشتها، وهذا يجعل زوجها يكاد يجن. وقد يقول: "وهكذا سنبدأ الموضوع من أوله" وذلك بصوت حاد. والآن وبعد اختبار النمو والتواضع من جانبه، بدأ يراها تلقائية ورائعة فهو لا يشعر بالرفض، بالحب.

تجنب الصراع:

لأن الزوجين ليسا صورة طبق الأصل من بعضهما لبعض، فإن الاختلاف يُولد الصراع في الزواج. إنَّ الشخصين الذين يشعران بالحب الشديد لبعضهما البعض ويعرفان كيف يعيشان الحياة يحاولان أن يحلا كل المشاكل. وعلى الرغم من هذا فإن بعض الأشخاص يخشون من الصراع أكثر من الآخرين، فقد يتربى الشخص في بيئة وبأسلوب لا يعتبر الصراع شيئًا جيدًا. وكما قال لي صديق "عندما يتخانق أبواي فهم يقولان لنا" إنَّ هذا ليس شجارًا، بل نقاشًا. إنَّ هذا أكثر أنواع النقاش غضبًا رأيته في حياتي"! ولهذا فإن هؤلاء الأشخاص سوف يكرهون النزاع حيث إنه يعني أن الحب قد اختفي. فهم لا يشعرون أنهم مترابطون في حالة وجود الصراعات والخلافات. ولهذا فهم يتجنبون الصراع على حساب أي شيء آخر، فهم لا يريدون أن يفقدوا الحب. وبذلك فهم يكونون عرضة للدخلاء حيث إنَّ الأشخاص والأنشطة الأخرى تساعد على وضع مسافة بينهم وبين أنفسهم وبين الصراع الكامن في حياتهم الزوجية.

سوف نناقش الصراع في الفصلين القادمين ولكن سنقول لك عن المبدأ هنا: "اجعل الصراع حليفًا لك وليس عدوك". فإنه الحديد الذي يقوى زواجك. "الحَدِيدُ بِالحَدِيدِ يُحَدَّدُ وَالإِنْسَانُ يُحَدِّدُ وَجْهَ صَاحِبِهِ" (أمثال ٢٧: ١٧).

الدخلاء أنفسهم:

حيث إننا حددنا المبادئ الخاصة بقضايا الدخلاء فنحن نريد أن نتعامل مع بعض الدخلاء الذين يضعفون من رباط الزواج ويريدون أن يقدموا لك الطرق للحفاظ على الزواج. قد يكون زواجك مصابًا بهذا أو قد يعاني منه. وعلى أي حال، تذكر أن الدخلاء هم ثمرة وليسوا جذور المشكلة الحقيقية، ولابد أن تتعامل مع السبب وبذلك فإن الدخيل سوف يتوقف عن إبعادك عن شريك حياتك. وليس العيب فقط على الدخلاء بل هناك عوامل أخرى

مثل الوقت والمساحة وتدخل الوالدين والتلفاز والانترينت والرياضة والتسوق، ويجب تقييم كل ذلك لكي تتلاءم مع الزواج وكيف أن ذلك يؤثر على الزوج الأقل تدخلاً، وكيف يمكنك مناقشة وتسوية جميع الأمور حيث يحب كلًا الطرفين بعضهما البعض وينموان معًا.

العمـــل:

إنَّ كل فرد يعلم جيدًا بمشكلة عمل الزوج حيث إنَّ الزوجة تشعر بأنه يحب عمله أكثر منها. وغالبًا فإن أي مشاكل أخرى تتصل بعمل الزوج وهناك بعض الأمثلة لتلك القضايا وهي:

مشاكل التواصل:

عدم القدرة على تواصل الأحاسيس فيما بين الزوجين والذي يؤدى إلى هروب الزوج إلى العمل حيث يشعر أنه أكثر قدرة على التواصل، وقد تحتاج الزوجة أن تعمل على مساعدة زوجها في حل المشكلة ومساعدته في التواصل في المشاعر.

الحاجة إلى المديح:

قد يكون الزوج منغمسا في ذاته ويرغب في الانغماس في العمل أكثر من مواجهة زوجته. وقد تحتاج الزوجة إلى مساعدة زوجها في التعرف على الحب والمودة ومساعدته في التخلي عن الحاجة إلى المدح في جميع الأحيان.

عدم وجود أمان:

قد تتعرض الزوجة إلى بعض الجروح في زواجها وتنسحب إلى عملها في علاقات أكثر إيجابية وقد يحتاج الزوجان إلى المساعدة في الحفاظ على أمان الزواج بحيث يتمكن من مواجهة الصراع.

عدم وجود الحرية:

قد يكون الزوج مُسيطرًا والحالة الوحيدة التي تحصل فيها الزوجة على بعض الحرية هي أن تبتعد عن زوجها.

ويجب على الزوج العمل على احترام حدود زوجته. وقد تحتاج هي أن تكون أكثر مباشرة في احتياجاتها.

إنَّ الإجابة في كل هذه السيناريوهات لا تكون بترك العمل ولكن بالتعامل مع الشخصية ومشاكل العلاقات .

الأصدقاء:

من الشائع أن يشعر الزوجان بتدخل الأصدقاء في حياتهما حتى في العلاقات الزوجية الأكثر أمانا. فقد تشعر الزوجة "بالحياة" عندما يحوطها أصدقاؤها وقد تشعر بالملل في حالة وجود زوجها فقط. أو أن الزوج قد يحاول دائمًا أن يبحث عن طرق لكي يكونا مع الأصدقاء ويتجنبا أن يكونا معًا. أو قد يكون هناك صديق مفضل يبدو أنه يدخل بين الطرفين. إنَّ القضايا الخاصة بها قد تكون كالآتي:

السطحية:

قد يكون شريك الحياة قريبًا من "السطحية" أكثر منه قريبًا من "العمق" أي أن الزوجين يمكنهما ان يتواصلا معًا على المستوى السطحي ولكنهما يخافان من الاقتراب والتودد لبعضهما البعض، وقد يحتاجا للمساعدة للتغلب على مخاوفه من الشعور بالهجر أو الجرح.

التعرض للقسوة في الزواج:

قد يشعر الزوج بالرفض من زوجته في أعماقها، وعلى سبيل المثال؛ قد ينتقد ضعفاتها أوسقطاتها أو غضبها أو احتياجاتها ولهذا فإن الأصدقاء يحلون محل الزوج في حياتها. ولابد أن يعمل الزوج على قبول زوجته وذلك على الرغم من أنه يترك لزوجته الحرية في التواصل مع الأصدقاء أيضًا لنموها الشخصي.

رفض الزوج:

إنَّ الزوجة المتمركزة حول ذاتها قد تكتشف أن زوجها ليس كاملًا وبذلك فهي تكرس نفسها له بل تتحول إلى

الآخرين. وهنا لابد أن يتعامل الزوجان مع متطلبات الكمال والعمل على أن تعيشا حياة جيدة وإن لَمْ تكن مثالية.

تبادل الأسرار مع الأصدقاء:

قد يتضايق الزوج أحيانًا من أن زوجته لديها مكالماتها التليفونية السرية ومحادثات في أوقات معينة. ومن الناحية المثالية لا يجب أن يكون في حياة الزوجين أسرار. وكلما كانت العلاقة عميقة زادت قدرتها على احتضان أسرار كلًا الزوجين. ولكن في حالة الزيجات الضعيفة لابد من اللجوء إلى المشورة أو محلل نفسي حتى يصبح الزواج قويًا بالقدر الكافي للتعامل مع المشاكل التي تحدث بينهما.

مرَّة أخرى أقول إنَّ الأصدقاء هم كنز للزواج، فإنه طالما أن الزوجين يحملان مشاكلهما فإن الأصدقاء لا يعتبران مشكلة في الحدود ولكنهم عطية تساعد على جمع الاثنين معًا.

الأطفال:

إنَّ الأطفال هم الدخلاء المتداخلون في الزواج. فلهم احتياجات عديدة وكثيرة من الزوجين. إلا أن الزوجين الذين يضعان أطفالهما قبل زواجهما لديهما مشكلة. وهذه بعض من القضايا المهمة مثل:

إخفاء مشاكل الود وراء مشاكل الأطفال:

الزوجان لديهما مشاكل في التودد أو السيطرة ولكن لا يريد أي منهما التعامل مع تلك المشاكل. فلأنهما لا يستطيعان أن يعطيا وقتًا كافيًا للأطفال، ولهذا فإن العلاقة الزوجية تصبح متمركزة حول الأطفال بدلاً من التمركز حول الحياة الزوجية. فإن كلا الزوجين في حاجة إلى إظهار صراعهما معًا بأمان والتغلب عليها.

الإنشغال الشديد مع الأطفال

إنَّ بعض الأزواج يشعرون بالذنب وتحمل المسئولية الخاصة بحياة أطفالهم وهم يأخذون وقتًا طويلًا للتغلب على ذلك الشعور فهم يشعرون أن الطرف الثاني يستطيع

أن يتحمل الإهمال ويغمرون أنفسهم في رعاية الأطفال. فهم يحتاجون إلى إيجاد الوقت الملائم ليقضوه مع أطفالهم وهذا التصرف يسمح للأطفال بالانفصال ويصبح الزوجان أكثر اتصالا.

عمل حدود أفضل مع الأطفال من الأزواج:

وغالبًا قد يشعر الزوج: "لو أنها لَمْ تستمع إلى وجهة نظري فعلى الأقل فإن الأطفال سوف يستمعون لي". وسوف يستثمر في أطفاله لأنهم سوف يحفظون كلماته. وهذان الزوجان يحتاجان للعمل على احترام حدود بعضهما البعض ومساعدة الطرف الآخر على أن يشعر بالحب والحرية.

المفاهيم السيئة عن الأطفال والزواج:

إنَّ بعض الأشخاص لَمْ يفكروا أبدًا في أن التعامل مع الأطفال عملية مؤقتة، أمَّا الزواج فهو دائم. وقال لي صديق مرَّة: "نحن متمركزون حول أطفالنا وأريد أن أصبح أكثر تركيزا على أسرتي". ويجب أن يقوم الزوجان بتبديل قيمهم بصورة مناسبة.

العلاقات خارج الزواج:

إنَّ أكثر الدخلاء جرحًا هي العلاقة الخارجية فهي الشيء القاتل للحياة الزوجية المتصارعة، إلَّا أننا نعتقد في بعض الحالات الأخرى أن العلاقة الجنسية هي من المظاهر السيئة لمشاكل أخرى مثل:

الفراغ في الحياة الزوجية:

إنَّ بعض الأزواج يقيمون علاقات جنسية مع آخرين عندما لا يستطيعون أن يتواصلوا مع أزواجهم.

الحاجة إلى أن تتعامل كشخص ناضج:

في بعض الأحيان يرفض الزوج الذي لديه ميول نرجسية أن يرى عيوبه التي تنعكس على مرآة شريك حياته فيبحث عن شخص آخر يمكنه أن يحبه.

مشاكل الضحية - المنقذ:

يقوم أحد الزوجين بدور الضحية التي لا حول لها ولا قوة. ثم يقوم الضحية بالبحث عن الشخص الذي ينقذه لكي يحميها من الشخص الشرير.

مشاكل الحدود:

قد لا يتمكن أحد الزوجين من وضع أي حدود على الزواج. وبذلك تصبح العلاقة الخارجية هي الطريق الوحيد الذي يقول به "لا" لزوجته. أي أنه الشيء الوحيد غير المرغم بالقيام به في الزواج.

إنَّ تلك الأمثلة تشير إلى مشاكل حادة في الحياة الزوجية. ونحن لا نعتقد في القيام بالطلاق بصورة تلقائية بمجرد اكتشاف العلاقة الجنسية. إنَّ الله يسمح لنا ولكنه لا يطالبنا بالطلاق في حالة الزنا "وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ مَنْ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ إِلاَّ لِعِلَّةِ الزِّنَى يَجْعَلُهَا تَزْنِي وَمَنْ يَتَزَوَّجُ مُطَلَّقَةً فَإِنَّهُ يَزْنِي" (متى ٥: ٣٢).

وفي الحالات التي يتوب فيها الزوج بالفعل و يترك تلك العلاقة غير الشرعية وأنه في حالة نمو مستمر ونضج، فإن تلك العلاقة الجنسية تساعد في أن تكون دعوة للزوجين كي ينضجا ويتفهما بعضهما البعض. ولقد رأينا حالات كثيرة تؤدي فيها العلاقات خارج الزواج إلى تودُّد وحب وقوة أكثر في الزواج، حتى في الوقت الذي تعمل فيه على حماية زواجك من الدخلاء فلازالت لديك صراعات. إنَّ الفصل التالي يساعدك على التعامل بصورة ناجحة مع مختلف نوعيات الصراعات التي يواجهها الزواج.

١٣

ستة أنواع من الصراع

الصراع ليس هناك واحدًا في كل الحالات، والقواعد تختلف وفقًا لاختلاف نوعيات الصراع. فإذا جاء أحد الزوجين مُتأخرًا دون أن يتصل بالطرف الآخر - على سبيل المثال - فلابد أن يقدم اعتذارًا واعترافًا بسبب التأخير.ولكن إذا لَمْ تتفقا على المكان الذي ستتناولان فيه الغذاء فلا يجب أن تنبطح على الأرض كما لو أن شريك حياتك قد ارتكب ذنبًا عظيمًا، ومع ذلك فإننا نقابل أزواجًا يفعلون نفس الشيء فهم يشعرون أن كل نزاع فيه جانب مخطئ وجانب على حق وبدلاً من أن يبدأوا في محاولة حل المشكلة فهم يتشاجرون عما يكون أيهما على حق. ومن المدهش أن يكون الشخص خلاقًا ومبتكرًا عند الدفاع عن "أحقيته" وموقفه الصحيح عندما يتحدث عن كيفية قضاء الزوجين للأجازة! في غالبية الصراعات لا يوجد صح أو خطأ. إلًا أن الزوجين عند تعاملهما معًا يشبهان محاميين في المحكمة.

من خلال ذلك الفصل نريد أن نساعدك على التفريق بين نوعيات الصراع التى تتواجد بداخلك وبذلك تكون أكثر استعدادًا لإيجاد الحل المقبول لكل مِنْ الزوجين وبالنسبة للعلاقة الزوجية أيضًا. انظر إلى قائمة الصراعات الزوجية الشائعة ثم افحص كلًا منها: -

- خطية أحد الزوجين .
- عدم نضج أو انكسار أحد الطرفين.
- جرح المشاعر التى لا تعتبر أنها ذنب أي منهما.
- الرغبات المتصارعة.
- رغبات أحد الطرفين المتعارضة مع احتياجات العلاقة الزوجية.
- المشاكل المعروفة مقابل المشاكل غير المعروفة.

الصراع الأول: خطية أحد الزوجين:

في ذلك الحوار البسيط هناك حالة شعور بالذنب، فإن شخصًا ما قد قام بشيء خطأ، فلقد أخطأ أحد الطرفين في حق الطرف الآخر وهناك انكسار حقيقي وليس وهميًا. ولا يوجد هناك تقصير في أي من المجالات التى يمكن أن نخطئ فيها ومنها : الخطية الجنسية وانفجار الغضب وفقدان التحكم في الذات وعدم الصبر وبعض المواقف الحرجة والحكم على الآخرين والإنفاق الغير محكم لأموال الأسرة (سرقة) – الكذب والخداع – الأمانة – تعاطي المخدرات – أسلوب السيطرة والسلوك المُهيمن الجارح (كالسب أو الشتم) وسوء استخدام القوة والافتخار والأنانية والجشع والغيرة والحسد والغرور.

إنَّ الشيء الأول الذي يجب أن نضعه في اعتبارنا في مواجهة الصراع الناتج عن خطية الأشخاص هو اتجاه الزوجة لمواجهة الخطية، وحتى أفضل الناس يمكنهم أن يفعلوا ما يطلق عليه الإنجيل "البعد عن مجد الله". أن أفضل شيء يمكن أن يقوم به أي فرد عند مواجهة خطية الزوج هو أن نعمل كما أوصانا الله وكما فعل هو نحو الخطاة: "كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحنا الله أيضًا في الصليب "وَكُونُوا لُطَفَاءَ بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْض، شَفُوقِينَ مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللهُ أَيْضاً فِي الْمَسِيحِ" (أفسس ٤ : ٣٢).

لجأت جيسكا وراجى للمشورة لأنها اكتشفت أنه يبحث عن الأفلام الجنسية عبر الإنترينت. في أول الأمر أصيبت بجرح شديد وأحسّت بالخيانة والخداع. ثم شعرت أن شيئًا

خطأ فيها وإلا فلماذا ينظر إلى صور النساء الأخريات. ولكن بعد صخب وصراع مبدئي نتيجة لذلك الاكتشاف أظهرت تفهمُها الواضح في إحدى الجلسات.

"كيف شعرت تجاه ذلك؟" قلت أنا (د. كلاود) وكنت أعلم أنها مجروحة وأنها تشعر بالخيانة.

قالت: "أؤكّد أنني تخطيت جميع الجروح الآن":

سألتها: كيف فعلت ذلك؟

أجابت: "أنا فقط بدأت أفكر من خلاله"، "فعندما رأيت كيف أن الخطية تربطه وكيف أنه يشعر بالضيق من نفسه، فكرت في الشيء الذي يدفعه للقيام بذلك. وشعرت بالأسف عليه وشعرت بنفس الخزي الذي يشعر به. فأنا أريدك فقط أن تساعده في أن يصل إلى السبب في تلك الخطية وأن تساعده في التغلب عليها. فأنا أعلم أنني أيضًا لست كاملة وأنا لا أريده أن يفعل هذا، ولكنني أضمن أنني بدأت أن أفهم ذلك الجرح.

ولهذا بدأ راجي في البكاء فإن كرم أخلاق زوجته كان رد فعل غير متوقع عما يجب أن يحدث له وهو يختلف كثيرًا عن كيفية استجابته هو لنفسه. واستدار نحوها وبكى بين ذراعيها وقال: "أنا آسف أنني تسببت لك في ذلك الأمر".

ومنذ تلك اللحظة، بدأ راجى أن يكون شخصًا مُختلفًا وبدأ في طريقه نحو الاستشفاء والعلاج وأحس أن ما كان يفعله يجب التوقف عنه إكرامًا للعمل الجيد الذي قامت به زوجته معه . ولقد تذكرت الآية التى تتحدث عن مجد الله والذي يحدثنا عن عطف الله علينا يقودنا إلى الندم على الخطية "أَمْ تَسْتَهِينُ بِغِنَى لُطْفِهِ وَإِمْهَالِهِ وَطُولِ أَنَاتِهِ غَيْرَ عَالِمٍ أَنَّ لُطْفَ اللهِ إِنَّمَا يَقْتَادُكَ إِلَى التَّوْبَةِ؟" (رومية ٢ : ٤).

ولقد قدمت جيسكا لنا أهم اتجاهات يلهمنا بها الإنجيل في التعامل مع خطايا الآخرين. وهى التواضع والتكرم. فهي لَمْ تتعامل مع خطية زوجها على أساس أنها شخص

"أفضل منه" وكما قال بطرس: "أَيُّهَا الإِخْوَةُ، إِنِ انْسَبَقَ إِنْسَانٌ فَأُخِذَ فِي زَلَّةٍ مَا، فَأَصْلِحُوا أَنْتُمُ الرُّوحَانِيِّينَ مِثْلَ هَذَا بِرُوحِ الْوَدَاعَةِ، نَاظِرًا إِلَى نَفْسِكَ لِئَلاَّ تُجَرَّبَ أَنْتَ أَيْضًا. اِحْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَثْقَالَ بَعْضٍ وَهكَذَا تَمِّمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ" (غلاطية ٦ : ١ - ٢).

فلم تترك جيسكا راجي يعاني وحده ولم تقل إنها خطيته هو وليست خطيتها هي ولقد تعرفت على الموقف الثنائي الذي يقفان فيه أمام الله كخطاة. ولقد أدركت أنها غير كاملة ولهذا فلقد منحته بعض الكرم الذي وهبه الله إياه. وحاولت أن تستعيده برفق وراقبت نفسها واتجاهاتها الشخصية للتأكد من استمرارها في التحلي بالتواضع. وكان موقفها أحد النواحي الهامة في إبداء راجي ندمه.

وفي الوقت ذاته لَمْ تقلل من شأن الخطية وهذا يعتبر من أكثر الأشياء صعوبة لبعض الناس، فهؤلاء الأشخاص يشعرون بأنهم إذا امتلأوا بالتكرم والتواضع فلا يجب أن تكونوا قساةً علي الخطية. ولكن صديقي قال مرَّة: "لابد أن تترفق بالإنسان وتكون قاسيًا على الخطية". وهذا هو ما فعلته جيسكا. فلقد كانت أمينة مع نفسها وعندما اكتشفت خطية زوجها وتحدثت عن جرحها وخداعها لَمْ تدع خطية راجي تمر هكذا بدون مواجهة. ولهذا اتخذت موقفًا وفقًا لقيمها كما قلنا في الفصل الخامس. فإن الأزواج في حاجة إلى اتخاذ موقف ضد أي شيء يتعارض مع تلك القيم. فإن الدعارة تنتهك عدة قيم منها: الإخلاص – الأمانة – القداسة – حب الله وحب الآخرين.

يَحتاجُ الأزواجُ لإتِّخاذ موقفٍ صارمٍ ضدّ أيّ شئ الذي يَنتهكُ قِيَمَهم.

يجب ألا تقلل من أخطاء زوجك ولابد أن تطلب منه إلَّا يقلل من أخطائك. وبالفعل فإن ذلك سيكون أفضل لكما معًا ولعلاقتكما الزوجية. فإنك يجب أن تستمر في القضية ولكن تذكر – طالما أن الله معنا – فلابد من الترفق بالآخرين. ومثل السيد المسيح حاول أن تواجه خطايا الآخرين بكل حق وكرم. إنَّ العملية تبدو كالآتي:

١. انظر إلى اتجاهك الخاص: لابد أن تتخلص من الحكم على الآخرين والإدانة واللوم والكبرياء. انظر إلى الخشبة التي في عينك وكن رحيما ولابد أن تتعرف على زوجك على أنه خاطئ.

٢. تحدث عن المشكلة بصورة مباشرة: لابد أن يعرف زوجك ما تعلمه أنت عنه وقل له إنَّ ما يفعله ليس صحيحًا. فإذا كانت الخطية ضدك، قل له بماذا تشعر. وتحدث عن الجرح الذي سببه لك وكيف أنه يؤثر عليك وأي شخص آخر يتداخل في الموضوع. لا تضع عليه اللوم ولكن كُنْ أمينًا. واستخدم كلمة "أنا".

٣. إنَّ الزوج المحب سوف يقر بالخطأ ويعتذر ولابد أن تقبل اعتذاره وتسامحه ولابد من التأكيد على حبك وقبولك له.

٤. عندما لا تكون المشاعر قوية، تحدث عن المشكلة لكي تعرف إذا كان يمكنك أن تقدم له أي مساعدة أخرى قد يحتاج إليها. وعلى الرغم من أنه يكون قد اعترف بأخطائه وندم عليها فإن بعض المشاكل الكامنة وراءها لابد من تحديدها وقد يحتاج إلى المساعدة الخارجية. لابد أن تقدم له المساعدة على حل المشكلة.

٥. الاتفاق على خطة للمتابعة، "إذا لاحظت عليك أي شئ آخر، كيف تريدني أن أساعدك؟ ما الذي يمكنني القيام به ؟" وبهذه الطريقة تصبح عضوًا في الفريق للتعامل مع المشكلة ولا تكن مثل مفتش المباحث. وقد تريد أن تتحدث معه لعمل عدة محاولات لحل المشكلة. والقضية الهامة هنا هو أنكما تقفان كفريق واحد معًا لمواجهة أي أخطاء أخرى.

الصراع الثاني: عدم النضج أو التقليل من الطرف الآخر:

لقد أصيب جيري بالإحباط من تصرفات زوجته (جيني). فلقد قررا في بداية زواجهما أنه من المهم بالنسبة لهما أن تكون هي في البيت لرعاية الأطفال وبذلك فقد قسما

المهمات و هو كان يعمل بكل جد للإنفاق على العائلة، أمَّا إدارة شئون البيت فكانت مسئوليتها هي.

ولكن (جيني) لَمْ تكن قادرة على ذلك، فإن العديد من الأشياء لَمْ تكن تُنجز، فعلى سبيل المثال: كان من المتوقع أن تقوم (جيري) بنظافة البيت والقيام بالغسيل والمكوى وإعداد العشاء عندما يحضر (جيري) للبيت. ولكنه كان يجد البيت في حالة سيئة ويجد أن العديد من مسئوليات الأطفال تقع على عاتقه.

وكان (جيري) يلح على (جيني) لكي تفعل أقصى ما في وسعها ولكنها كانت تغضب منه وتقول له إنها تبذل قصارى جهدها. ولا يستطيع أن يفهم لماذا لا تبذل المزيد من الجهد قائلًا لها: "هذه هي الحياة! يجب عليك أن تبذلي المزيد من الجهد فأنا أيضًا أبذل قصارى جهدي في العمل وكانت هي لا تشعر بأنه يساعدها" بالنصح الذي يقدمه لها ولقد تأرجحت بين الإحساس بالسوء والإحساس بالاستياء منه بسبب كثرة دفعه وإلحاحه عليها. وقررا أخيرًا الحصول على المشورة.

وبعد أن تحدثتُ معهما لبعض الوقت كان واضحًا لى أن (جينى) لديها مشاكل واضحة وأن (جيري) لَمْ يكن مقدرا أو متعاطفاً لمواطن الضعف فيها. وقلت له إنه يجب عليه أن يتحمل الكثير من الأحمال أكثر مما اتفقتما عليها. وفى الحقيقة فإن سلوكه معها يجعل تطورها صعبًا.

ولقد أصيبت جيني بإحباط وكانت هذه هي الحقيقة الأولى التى يجب عليهما التعامل معها. إنَّ مجرد العمل بجهد أكثر لن يصلح من إحساسها بالإحباط، فهي في حاجة إلى الطاقة والتركيز، وبالإضافة لذلك فإن تركيبة شخصيتها لا تساعدها لإدارة البيت بالطريقة التى يرغبها كلا الزوجين.

إنَّ النمو ضروري لكلا الطرفين: (أولاً، لابد أن ينمو جيري) فلقد كان علىَّ أن أقوم بالعديد من الأشياء معه فلقد كان عليه أن يقبل واقع جيني من حيث الإحباط وعدم التنظيم . فلقد كان عليه أن يعرف أنه ليس متزوج من

شخصية كاملة وأن لديها ضعفاتها. ولابد أن يتعلم ما معنى الحب غير المشروط وكان عليَّ أن أدربه على تحمل احباطات جيني وضعفاتها. فإنها لا تملك القدرة على مجرد تخطى أي صعوبة وليس لديها القدرة على أن تصبح منظمة. ولكن هناك حدود واقعية على كيفية قبوله وحبه لها.

ثانيًا، يجب أن يتعلم جيري ألا يكون قاضيًا لها، بل لابد أن يكون مؤيدًا لها ويجد طرقاً لمحاولة مساعدتها، وذلك يشمل التخلي عن بعض الأمور التي يريدها منها ولا تستطيع هي القيام بها؛ إنَّ التخلي عن طموحاته لَمْ يكن أمرًا سهلًا ولكنه كان قابلًا للتعليم ولم يحبط. وقد ساعده على ذلك نظره إلى ضعف الشخصية وبدأ تعاطفه مع زوجته.

كان يجب على جيني أن تقبل نفسها ولقد كانت تحارب واقعها بأن لديها مشكلة فهي لَمْ تواجه حقيقة ضعفاتها. إنَّ ذلك الإدراك هو خطوة مهمة في إصلاح جميع الأمور فلقد كانت محاصرة بكلمة "يجب" وكانت تقول: "لابد أن أكون قادرة على فعل المزيد ولابد أن أكون منظمة" وكانت تعترض على واقع شخصيتها.

وكان يجب عليها أن تصل إلى نقطة: "أود أن لا أكون محبطة وأود أن أكون أكثر تنظيمًا" ولكن السؤال هو: "ماذا ستفعل حيال ذلك"؟

وبمجرد أن تعرفت جيني على مشكلتها بدأ التغيير. فبمجرد أن واجهت عجزها أصبحت أكثر قدرة على العمل. ونحن قمنا بتطوير الخطة كالآتي:

١. التعامل مع الإحباط: لقد كانت جيني ترى أن إحباطها الطويل المدى أنه مشكلة حقيقية وبدأت في معالجتها. وقد حصلت على بعض العلاج والمشورة وخلال عدة أشهر، لاحظت بعض التطور. وكان لديها طاقة أكبر وتركيز أكبر على مواجهة وحل جميع المشاكل الأخرى.

٢. التأقلم مع الواقع: يقوم كلٌّ مِن جيري وجيني بإعادة تنظيم حياتهما وكان عليهما التخلي عن خططهما الطموحة لفترة من الزمن حتى تتحسن ظروفهما وتُحل مشاكلهما. إنَّ خطتهما الأصلية شملت عاملين اثنين على أكمل وجه ولم يكونا كذلك منذ فترة طويلة، ولهذا فقد اتفقا على التراجع عما كانا يريدان حتى يصلا إلى مكانة أفضل.

٣. التعامل مع عدم التنظيم: لقد أدركت جيني أن تقصيرها كان مشكلة حقيقية وأن أي قرارات إضافية تأخذها لن تجعلها أكثر تنظيمًا. ولقد انضمت إلى مجموعة من الأصدقاء ساعدتها في اتخاذ خطوات تجاه التنظيم، وطلبت منهم المساعدة والتأكد من أنها تلتزم بالخطط التي وضعتها. ولقد سألتْ سيدةً عجوزًا في الكنيسة لتساعدها في الحصول على بعض المهارات التي لَمْ تتعلمها من قبل وذلك بالالتزام بالجداول والأعمال المحددة لها وهو يعتبر شيئًا جديدًا ولكن قدم لها مساعدة حقيقية، وسريعًا بدأت في إنجاز أعمالها وشعرت بأن جميع الأشياء تسير بصورة أفضل.

أغلب الناس الذين يتجزون هم غافلين كُليًّ عن عيوبْ زوجْهم.

لقد تغلب جيري وجيني على مشاكلهما وبدأت في العمل والتغلب على إحباطها وبدأت في إدارة البيت بصورة مقبولة لكليهما لكي يصلا إلى أهدافهما كاسرة واحدة. وتحول جيري إلى شخص أكثر تعاطفًا ومساعدًا. إني أشعر بالفخر بجيري وجيني.

إنَّ قصتها تعلمنا دروسًا قيمة للتعامل مع الصراع الناتج عنْ عدم قدرة الزوج فالعديد منا يواجه ذلك التقصير في حياته. هذا مفهوم يصعب على البعض فهمه فكثير من الناس يقبلون على الزواج بدون فهم جوانب القصور في شخصية شريك الحياة. وبالفعل فإن "الوقوع في الحب" هو تمجيد للشخص غير السوي فأنت لا ترى أوجه القصور في شخصيته. ولكن في كل علاقة زوجية فإن

الحقيقة تظهر وعندما يحدث ذلك، فمن الضروري أن تواجهها متبعا الوسائل المساعدة التالية:

١. قبول الواقع:

اقبل واقعك وواقع زوجك. فإن كليكما لن يكون مستعدًا لبعض الوقائع التى يواجهها، فلن يكون لديك أي قدرة عاطفية في مواجهة بعض الضغوط بالطريقة التى تريدها، أو لن يكون لديك المهارات الضرورية لكي تصبح شخصًا ناضجا. فعندما يحدث ذلك، فلا تندهش. ما يلي بعض النقاط الشائعة حيث يجد الأشخاص العاديون قصورا فيها وعدم نضج حيث إنهم غير معدين للقيام بدور الأزواج:

- قدرات التواصل لكي تصبحا أكثر قُربًا ووذًا.
- قدرات تربية الأطفال.
- مشاكل وجدانية من الماضي أو من معاملة الأهل.
- القصور في الهيكل والنظام الشخصي والمتابعة.
- القصور المادي وعدم القدرة على الإدارة المالية.
- بعض الصعوبات الجنسية نتيجة لخوفٍ أو خجلٍ أو إيذاءٍ بدنيٍّ وأي عوامل وجدانية أخرى.
- عدم الوصول لكي تكونا اثنين وتحديد الهوية التى تحدثنا عنها في الفصل الرابع .
- عدم القيام بترك منزل الوالدين بالفعل وتصبح ناضجا وقادرًا على الزواج.

ولا يعتبر أي مما سبق ذكره أنه خطايا. بل إنها نقاط تعتبر فيها غير ناضج وتحتاج للنمو. فإذا اعتبر أيٌّ منكما أن أيًّا من هذه النقاط خطية أو متطلبات لا يجب أن تكون موجودة بسبب احتياجك لشخص (مثالي). فإنك تتأهب للدخول في مشكلة. اقبل الواقع.

٢. لابد من مساندة زوجك:

لن تتمكن من النمو عندما يتم محاكمتك، أو الإلحاح عليك، أو إدانتك، أو الاستياء منك ،أو التعرض لأي شيء مهين لك. فكلنا بحاجة لأن نشعر أن هناك شخصًا بجانبنا يساندنا ويدعمنا. دع شريكك يعرف بأنك داعمه الأكبر

وأكبر معين ومؤيد له/ لها، وأكد على حبك الكامل غير المشروط وقبوللك له/ لها مثلما تخبرنا تسالونيكي الأولى (٥ : ١٤) : " وَنَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ: أَنْذِرُوا الَّذِينَ بِلاَ تَرْتِيبٍ. شَجِّعُوا صِغَارَ النُّفُوسِ. أَسْنِدُوا الضُّعَفَاءَ. تَأَنَّوْا عَلَى الْجَمِيعِ". وأعلم شريكك بأن ضعفه وعدم قدرته هو شيء ستدعمه فيه وستكون صبورًا عليه ومساعدًا له.

٣. واجهة القضايا على أنها مشاكل حقيقية:

وعلى الرغم من أنك لا ترغب في أن تكون مؤيدًا لشريكك أو ينقصك الكرم والرأفة، فإنك لابد أن تكون أمينًا مع تلك المشاكل ولن يعتبر جيري أنه محب لجيني إذا تركها في إحباطها وحياتها غير المنظمة وتذكر دائمًا: أن جزءًا من الحب هو الأمانة، وطلب القداسة، والنمو لكلا الطرفين. لذا، فعندما يكون زوجك غير ناضج فلابد أن تخبرها بذلك .

لابد أن تكون مباشرًا، وقُل لها الشيء الذي تعتبره مشكلة، وقل لزوجك كيف تشعر، وكيف أن ذلك يؤثر عليك. ولكن كُنْ حذرًا أن تبتعد عن الخزي والإدانة وقل: "إنَّ المشكلة التى أنت فيها يا جيني حقيقية – ولكن في الوقت ذاته فأنا أود أن نكون نحن الاثنين قادرين على أداء الأشياء معًا مرَّة أخرى، فأنا أشعر بالوحدة وأريدك أن تعالجي إحباطك حتى نشعر ببهجة الحياة سويًا. إنَّ ذلك النوع من التواصل يكون محفزًا وليس مدينًا لها، ولكن تأكد من معرفتك أن هناك احتياج لدى كليكما للنمو.

٤. امتلاك المشكلة:

إنَّ كنت أنت الشخص الذي تواجه عدم نموك، فامتلك المشكلة وضع حدودًا على نفسك. كُنْ من نوع الرجل / المرأة الحكيمة التى تحب أن تعرف الخطأ وتحاول إصلاحه. ولا تكن مجرد مُدافع عن نفسك وحاول أن تتعلم ما الذي يتعلمه منك الشخص الآخر عن شخصيتك ولا تحارب الحق ولا تدفع بالمشكلة بعيدًا عنك.

٥. لابد أن تضع خطة:

لقد وضعت جيني وجيري خطة للتعامل مع مشاكل عدم نموهما. وحاولا أن يحصلا على مساعدة من الآخرين، عليك أنت أيضًا القيام بذلك مهما كلفك الأمر. فأنت تحتاج للمساعدة والتأييد والتعليم. فلم يستطع شخص ما قط أن ينمو بمفرده. والبعض يحتاج للعلاج الطبي والبعض يحتاج للمشورة المالية، إلّا أن العديد يحتاج إلى مساعدة المجموعات ومجموعات الاستشفاء. وتأكد من أن عدم نضجك أو انكسارك يسيطر عليك فيجب عليك التغلب عليه عن طريق التعمد في فحص المشكلة، ويجب أن تخصص الوقت والطاقة لحل المشكلة.

٦. لابد من حل المشكلة بصورة ثنائية:

تجنب أن تطلق على المشكلة أنها "مشكلة فرد" فهذا ليس صحيحًا، فإن وجود المشاكل الأكثر وضوحًا بالنسبة لجيني لا يعنى أنها هي الشخص الوحيد الذي لديه مشكلة متزايدة. فإنه لا يعتبر أيا منكما شخصًا كاملًا فإنكما الاثنين تحتاجان إلى النمو فإن كنت تعتبر نفسك دائمًا الشخص "الصحيح"، فإن الله يقول إننا متساوون في عينيه، ونحن يجب أن نكون متساوين في أعين بعضنا البعض. فيجب أن يتميز أيٌّ منكما بالنمو أكثر في مجال العلاقات مثل التعبير عن المشاعر ومواجهة المشاكل ولابد أن يكون الشخص الآخر يعمل بصورة وظيفية في الحياة مثل التقدم في العمل وأداء جميع المهمات الموكلة له. تذكر: أنتما الاثنان شيئ واحد الآن. فإذا كان أي منكما يعاني فإن الآخر يعانى من أجله أيضًا. وكما قال بطرس إنَّ كليكما في مركب واحد:

> **يقول الله أننا جميعًا متساوون في عينيه، ونحن أيضًا يجب أن نكون متساوين في أعين بعضنا البعض.**

"كَذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الرِّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ

يُحِبُّ امْرَأَتَهُ يُحِبُّ نَفْسَهُ. فَإِنَّهُ لَمْ يُبْغِضْ أَحَدٌ جَسَدَهُ قَطُّ بَلْ يَقُوتُهُ وَيُرَبِّيهِ، كَمَا الرَّبُّ أَيْضاً لِلْكَنِيسَةِ. لأَنَّنَا أَعْضَاءُ جِسْمِه، مِنْ لَحْمِه وَمِنْ عِظَامِه. مِنْ أَجْلِ هَذَا يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ، وَيَكُونُ الاثْنَانِ جَسَداً وَاحِداً. هَذَا السِّرُّ عَظِيمٌ، وَلَكِنَّنِي أَنَا أَقُولُ مِنْ نَحْوِ الْمَسِيحِ وَالْكَنِيسَةِ. وَأَمَّا أَنْتُمُ الأَفْرَادُ، فَلْيُحِبَّ كُلُّ وَاحِدٍ امْرَأَتَهُ هَكَذَا كَنَفْسِهِ، وَأَمَّا الْمَرْأَةُ فَلْتَهَبْ رَجُلَهَا". (أفسس ٥: ٢٨ _ ٣٣).

فلا توجد علاقة "الفرد الواحد" هنا. فإن كليكما يحب الطرف الآخر كأنه جزء منه. أنتما واحد. وأنتما تحتاجان للنمو. فإن المساواة والتوحد يمكن أن يحلا المشاكل إذا كنتما تعملان كفريق عمل واحد. فانتما لستما منفصلين مثل العازبين، لابد من تشارك المساواة وتشارك المشاكل لكي يساعد كل منكما الآخر.

الصراع الثالث: المشاعر المجروحة غير الناتجة عن خطأ الزوجين:

وصل جورج إلى البيت من العمل ووجد البيت فارغًا. وكان يعتقد أن ماري في البيت، لأن الساعة قد تخطت السادسة مساء. وهي معتادة أن تكون في البيت في كل مساء. اندهش ولكنه لمْ يفكر طويلًا في ذلك الأمر. وبدأ في قراءة الجريدة ومُشاهدة قناة سي إن إن.

وعندما دخلت إلى البيت كانت مسرورة جدًا لمشاهدته، وجرت نحوه وأعطته قبلة كبيرة أمّا هو فلم يظهر على وجهه سوى ابتسامة باهتة. ولأنها كانت تظن أنه مر بيوم عصيب في العمل فلقد جعلت ذلك الأمر يمر بسهولة.

وعلى العشاء، لَمْ يتحدث جورج كثيرًا وأخذ طبقه وذهب لمشاهدة التلفاز وانتهت من العشاء ثم بدأت في عمل بعض الأعمال المنزلية. ثم ذهب جورج إلى السرير وعندما ذهبت لغرفتها وجدته نائمًا. وعند ذلك الوقت، ظنت أن شيئًا خطأ قد حدث ولهذا أيقظته من النوم. وكان في أول الأمر مدافعًا عن نفسه ثم بدأ الحزن عليه. وأخيرًا قال لها

أنه يشعر بالحزن والوحدة. "لماذا"؟ كانت ماري تريد أن تعرف، لأنها كانت تشعر أن الأمر يخصها "حسنًا، أنا جئت لأجلس معك ولكنك لَمْ تكوني موجودة. ولم تأت للبيت إلّا بعد وقت طويل. فأنت تتجاهلينني".

"ماذا تعنى بذلك، فأنا لَمْ أتأخر عليك، بالإضافة لذلك، فلقد كنت أحضر لك القمصان التى كنت تريد استبدالها".

"عظيم! وأنت تنسين أنني موجود هنا في حين أنك خرجت تتنزهين وتمشين في مرح وأنت تتسوقين وأنا واثق أنك قمت بأداء أشياء أخرى كثيرة أيضًا".

"حسنًا ! فلتحضر قمصانك المرة القادمة".

ثم عادت ماري إلى غرفة المعيشة وشاهدت فيلمًا. وذهب جورج لينام فلم يشعر أيٌّ منهما بأنه على مايرام نتيجة لتلك المناقشة. وما حدث كان شيئًا عاديًا في علاقتهما:

- أحدهما يشعر بأنه قد جرح
- الشخص المجروح يتصرف كما لو أن الشخص الآخر قد ارتكب خطية ضده.
- يصبح الطرف المتهم مدافعًا عن نفسه.
- ثم يذهبان للمحكمة لكي يدافعا عن براءتهُما.
- وينتهي الأمر بانفصالهما.
- ولا تحل المشكلة ويستمران هكذا أو "ينسيان" ما حدث في اليوم التالي.

وللأسف فإن ذلك النموذج يحدث في العديد من العلاقات. وفى الحقيقة فإنه لا جورج ولا ماري قد ارتكب أي تعدٍّ أو جريمة. ولكن جورج أصيب بالجرح ولم يكن الجرح خطأ أي منهما. فغلطتها ليست القيام بعمل المشتروات فهي لَمْ تتفق معه على أن تنتظره في ذلك المساء كما أنَّ جورج لَمْ يفعل أي شيء تسبب في "جرح مشاعره" ولكن الأمر حدث دون قصد.

عندما كان جورج ولدًا صغيرًا، وتربى وحيدًا بدون أي شخص يهتم به فعندما كان يأتي للبيت من المدرسة كان هو

الذي يفتح الباب وحيدًا ويدخل للبيت ولهذا فلقد كان حسَّاسًا نحو الشعور بالهجر والإحساس بالإهمال. ولم تفعل ماري أي شيء خطأ ولكن "جورج" كان مجروحا كما كان وهو طفل، وهذا أمر شائع حيث أن جميعنا كان مجروحا وأشياء كثيرة نكون حساسين تجاهها فإن بعض الأشياء البريئة قد تجعلنا غاضبين. إنَّ أهم شيء أننا نتعلم كيف نتعامل مع ذلك النوع من الجرح حيث لا يكون أي شخص "مخطئًا". وهذه بعض النقاط التي يجب اتّبَاعها:

إنَّ أهم شيء أننا نتعلم كيف نتعامل مع ذلك النوع من الجرح حيث لا يكون أي شخص "مخطئًا".

١. عندما تكون مجروحًا ، اعترف بذلك أمام نفسك:

لابد أن تعرف نفسك بالقدر الكافي لكي تكون على علم بالأشياء التي تضايقك، وأن تعرف مشاعرك. لَمْ يكن جورج مدركا بالضبط عما يحدث بداخله. لا تتجاهل ما تشعر به. اكتشف الشيء الذي يضايقك. فإذا لَمْ تتعرف على الشيء الذي يضايقك، فعلى الأقل اعترف أمام نفسك بأن هناك "شيئًا" بالفعل يستلزم إصلاحه.

٢. التواصل:

قُل لزوجتك عن الشيء الذي فعلته وجرحك ولا تُلْق باللوم على زوجك إن أخطأ. وعلى عكس جورج، فلابد أن تتعرف على الجرح النابع من داخلك، لأبد أن تتواصل لكي تعرف أنها مشكلتك التي تريد من زوجك أن يفهمها. كان من الممكن أن تكون أمسية الزوجين مختلفة لو كان جورج قد قال لها: "أنا أعلم أنك لَمْ تفعلي شيئًا خطأ. ولكني شعرت بالوحدة والحزن عندما حضرت للبيت مُبكرًا ولم أجدك هناك. فلقد ذكرتني بالعديد من المشاعر التي كنت أشعر بها وأنا صغير".

ومرة أخرى استخدم كلمة "أنا" وتحدث عن مشاعرك الخاصة ولابد أن تتأكد بأنك لا تلقى باللوم عليه.

٣. التعاطف:

إذا كنت أنت الطرف الآخر فلابد من إظهار تعاطفك مع مشاعر زوجك، ولتعلم أنه باهتمامك وعرض المساعدة على الطرف الآخر فإنك لا تقول له أنه "خطؤك". فإذا استطعت التعرف على مشاعر زوجتك فلابد أن تقول لها: "أنا أشعر بالظروف التى تمرين بها. وأستطيع أن أفهم لماذا تشعر بالحزن. فأنا لا أحب أن أشعر بالوحدة".

حاول أن تكون عاملًا لشفاء جروح الماضي. فعندما تقدم لها تفهمًا أكثر بدلاً من التقليل من مشاعر زوجتك فإنك تفعل الشيء العكسي للفرد الذي تسبب في الجرح الأصلي، فينبغي أن تكون جزءًا من العلاج بدلاً من أن تكون جزءًا من المشكلة.

٤. تحديد النماذج والخطط:

اعرف عن الشيء الذي يجرحك حتى يمكنك أن تتوقع الأشياء التى قد تجرحك في المستقبل. فعندما تحدث فلابد من اتخاذ الإجراءات الوقائية للتفاعل الجيد والمساعد وتجنب جرح الآخرين. وإذا رأيت أن الظروف تتجمع لكي تحدث مشكلة ما أنت تتوقعها، فلابد أن تخطط لها حتى لا يأتي عليك ذلك الجرح.

لقد تحدثت مع زوجين كانا يخططان لبضعة أسابيع بصورة عشوائية ، وكانا يعلمان أنه من الأمور المفروغ منها أن الزوجة تخضع للمشاعر المفروضة عليها عندما تزدحم الأمور . ولقد تحدثا عن كيفية التعبير عن شعورها مقدما وأتبعا بعض الخطوات للتأكد من حدوثها ومنها أنه يجب عليها أن تعطى إشارة إنذار مسبقة، فقد قال لها الزوج: "إذا بدأت بالشعور بالضغط عليك وأن كل شيء مفروض عليك، فلابد أن تقول لي مباشرة".

٥. ينبغي أن تكون مُساعدًا على الشفاء:

نحن جميعًا مسئولون عن الجروح التي نحملها بداخلنا. فإذا أدركت القيام بعمل متكرر يؤذيك فاطلق عليه اسم

"مشكلة" واحصل على بعض المساعدة. وافعل أي شيء للمداومة على الشفاء في ذلك المجال حتى يتوقف عن التداخل في حياتك. وهذا يصبح جزءًا من كونك شخصًا كاملًا وقادرًا على الشفاء.

٦. تجنب "الذهاب للمحكمة":

إنَّ ما فعله جورج وماري هو ما يجعل الزوجين يتصارعان، فلقد كانا يحاولان أن يكتشفا من منهما "مخطئًا" وبالطبع فلم يستطيعا أن يعرفا ذلك لأنه لا يوجد مخطئ بينهما. فلابد من تقبل مشاعر كل منكما وذلك لأن زوجك يشعر بأنه على حق وأنه لَمْ يخطي في حق الطرف الآخر، فنحن لسنا في المحكمة، وليس هناك قاضٍ أو مُحكِّم. إنَّ الشيء الذي يهم أن قلوبكما تتواصل معًا في تعاطف تجاه أيٍّ من يسيء.

إنَّ الزواج هو المكان الذي يمكن فيه تخطى الجروح القديمة. وهذا أمر لا مفر منه. ولكن الجروح القديمة يمكن الشفاء منها إذا كان رد فعلك مُختلفًا تجاه زوجك عما يكون رد الفعل الذي كان يواجهه في حياته السابقة يمكنك أن تصبح عامل شفاء بالتعاطف والتفهم وعدم الدفاع والاهتمام والرعاية.

الصراع الرابع: الرغبات المتصارعة:

فكر في الصراعات التالية التى لا مفر منها:

- شخص ما يحب أفلام المغامرات والآخر يحب الأفلام الرومانسية الكوميدية.
- شخص يريد إنفاق الأموال في البيت والآخر يريد أن يدخرها للمستقبل.
- شخص يحب الكنيسة ويركز على العبادة الحديثة والآخر يحب العبادة بصورة تقليدية.
- شخص يحب الخروج والآخر يحب الجلوس في البيت.
- شخص يحب الأطفال الكثيرين والآخر لا يحب المزيد منهم.

كلما قابلت شخصين فإنك ستجد رغبات متصارعة. فإن تلك الاختلافات هي التى تكون العلاقة الزوجية. فإن شخصين مختلفين يجلبان اختلافات كثيرة في حياتهما وبالفعل فإن الاختلافات هي جزء من الأشياء التى تقربكما معًا. فأنتما الاثنان تكملان بعضكما البعض، كما سبق وذكرنا.

اختلافاتك هي الجزء الذي جلبكما معًا. وهي التي تُكمّلكما معًا لبعضكما البعض.

عادة، إن كان الشخصان كثيري العطاء فهما يضعان نموذجًا للآخر والعطاء ويتم مناقشة الاختلافات، لكنهما أحيانًا لا يصلان لنقطة موحدة. وإليك بعض المبادئ التى تساعدك:

١. توقف عن تمجيد أولوياتك:

لقد كنت أعمل مع مجموعة من الأزواج المختلفين في كيفية قضائهم "لوقت الفراغ". لقد كان (جو) يحب أن قضاء وقت الفراغ متجولاً حول البيت، ويلعب مع الأطفال بعض الألعاب، ومشاهدة البرامج الرياضية في التلفزيون. وفى أيام السبت ظهرًا كان يأخذ غفوة.

أمَّا سوزان فلقد كانت نشطة عنه فلقد كانت تحب أن تقوم بتخطيط بعض الأمور في البيت عندما يكون لديها وقت فراغ. ولكنها عندما تقوم بتنظيم البيت والعمل في المشروعات "أثناء نوم جو" تبدأ في الشعور بالغضب لأنه لا يساعدها.

وسريعًا ما يحدث الصراع فلقد كانت تشعر أنه "كسول" وهو يشعر بأنها "مسيطرة" وبذلك فهما يتنازعان، فإن سوزان تمجد موقفها وهى تظن أن مشاهدة التلفزيون شيء سيء أمَّا العمل فهو جيد. فلابد أن يكون هو "مُساعدًا" لها. أمَّا هو فيشعر بأنَّ اختياره هو الصحيح ويصمم عليه بشدة. ويقول إنه عمل باجتهاد طوال الأسبوع ويستحق الراحة.

وبالرغم من أن القضية ليست قضية صح أم خطأ، فإن كلًا منهما يتمسك برأيه على أنه الأصح ولا يصلون لأي حل.

ولقد نجحت أن أوضح لهما أن هذه مجالات "للتفضيل" وليست مسألة صح أم خطأ. فإن الأشخاص يميلون لأن يروا الشيء الذي يرون أنه صح من وجهة نظرهم وخاصة إذا كان اختيارهم له صفة أخلاقية أعلى مثل الأمور التى تتصل بالعمل والإنجاز، فبالنسبة لبعض الأشخاص قد تكون العلاقات الشخصية ذات أهمية كبيرة أمَّا بالنسبة للطرف الآخر فإنه قد يفضل الوحدة.

لابد أن تدرك أن رغبتك ليست أعلى من رغبة الطرف الآخر. ولا تحاول الفوز عن طريق إجبار الطرف الآخر باقناعه بوجهة نظرك على أنه الصحيح وأن زوجك هو المُخطيء فإن تلك المسائل تعتبر أفضليات وليست قوانين.

٢. تعاطف وتفهم أهمية رغبات زوجك:

تجنب التقليل من شأن ما يختاره شريكك. وابتعد عن الجمل التى تعني أن ما تريده أقل شأنًا وأقل أهمية من الشيء الذي تريده. فرغباتها حقيقية تمامًا كرغباتك، فيجب أن ترى رغباتها أنها حقيقية وجيدة. إذا أعجبتها الأفلام الدرامية أكثر من أفلام الحركة فعندما تقول لها إنك لا تريد الذهاب معها لمُشاهدة ما تريده هي لأنه فيلم سخيف، فذلك لن يكون مُجديًا، والأفضل أن تقول: "حسنًا، أنا أعرف لماذا تريدين مُشاهدة الفيلم، ويبدو أنه يعنى لك الكثير".

٣. يجب استيفاء رغبات زوجتك قبل استيفاء رغباتك أنت:

كما قال لنا بطرس:

"فَتَمِّمُوا فَرَحِي حَتَّى تَفْتَكِرُوا فِكْراً وَاحِداً وَلَكُمْ مَحَبَّةٌ وَاحِدَةٌ بِنَفْسٍ وَاحِدَةٍ، مُفْتَكِرِينَ شَيْئاً وَاحِداً، لاَ شَيْئاً بِتَحَزُّبٍ أَوْ بِعُجْبٍ، بَلْ بِتَوَاضُعٍ، حَاسِبِينَ بَعْضُكُمُ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. لاَ تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لآخَرِينَ أَيْضاً".
(فيلبي ٢: ٢-٤)

فإنك إن حاولت التأكد من أن شريك حياتك يحصل على ما يريده/ يريدها أولاً فإن الجدال يكون حول من الذي سيحصل على ما يريده في تلك الليلة وليس مَنْ يتبع مَنْ في ذلك.

لابد أن تتأكد من أن زوجك يمكن استيفاء رغباته قبل رغباتك أنت وسوف تتجنب الكثير من الجدال. وفى الحقيقة لن يحدث ذلك كثيرًا ولكن التجاهل هو ما يهم.

دع زوجك يختار السيارة، أو الفيلم، أو فكرة الأجازة هذه المرة إذ أن المرات القادمة أكثر.

٤. إذا تطلب الأمر لابد أن تراعى وجهات نظر الجميع:

لقد عملت مع زوجين يتجادلان دائمًا على كيفية قضائهم للوقت والمال. وأخيرًا قلت لهم إنَّ هناك نوعين من العلاقات في العالم، هؤلاء الذين يعملون بالحب وهؤلاء الذين يعملون بالقوانين.

إنَّ علاقات الحب لا تنطلق من اتِّبَاع قوانين بين الزوجين الذين يتبعان القانون الذهبي وهو "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك"، ولكن كل العلاقات التى لا تتصف بالمحبة بحاجة لفرض قوانين عليها. وحيث إنَّ هذين الشخصين لا يحبان بعضهما البعض فأنا أوصي لهما باتِّبَاع بعض القوانين. وقلت لهما أن يسطرا عامودين على قطعة ورق وأن يضعا تقييمًا بالوقت والمال الذي يجب عليهما إنفاقه. لابد أن نخمن "دور" من هو القادم لكى ينفذ رأيه في تلك الليلة والمبالغ التى يريدها كل منهما. ثم قم بالاستبدال بينك وبينه. فقد يختار أحد الطرفين الذهاب للمطعم أو مشاهدة فيلم في ليلة ما، ويقوم الطرف الآخر باختيار المرة الثانية. قد يقوم الطرف الأول بإنفاق المائة دولار الأولى ثم يقوم الطرف الثاني بالاختيار وهكذا.

في بادئ الأمر كانا يشعران بالأهانة ويقولان: "لسنا أطفالا، ولسنا بحاجة لمثل هذه القوانين الغبية"، كانا متناقضين. لكنى لَمْ أوافقهما بحزم، وقلت لهما" أنتما بالفعل كذلك! فأنتما تتعاملان معًا كالأطفال. فكل منكما

يريد ما يخصه ولهذا فإني سأقوم بدور الراشد وأتأكد من أن الأمور تسير بصورة عادلة. أحضروا لى التقرير في الأسبوع القادم".

ثم في النهاية اتفقا على ذلك على الرغم من أنهما كانا محرجين من مستوى عدم نضجهما. ولكن ذلك النظام نجح وبدآ في إعادة تذكر أنهما شخصان يتشاركان في موارد محددة مثل الوقت والمال فلقد كان أمامهما الكثير لكى يؤدياه وبالفعل تشاركا فيه.

إنه نظام ذو قيمة كبيرة للأزواج ذوي الشخصيات المختلفة الذين يجتازون خبرة لا شعورية. هل تذكر افتتاحية هذا الكتاب؟ لقد كان ستيف أكثر تشددًا من ستيفانى وكان قراره هو الذي يسري لأنها كانت تحب أن تعيش في أمان. فلقد كانا يعملان وفقًا لنموذج أن الشخص القوي يتحكم في غالبية الأحيان وهذا النظام أصبح في النهاية نظامًا مدمرًا.

فإذا نظرنا لذلك الموضوع فسوف نرى أن الزوج السلبي يصبح هو الشخص الخاسر. والشخص المتشدد لابد أن يضع حدودًا لنفسه في النهاية.

٥. لابد ألا تختار بصيغة "أنا" بل بصيغة "نحن"

إنَّ بعض الأزواج الذين يستمتعون "بالثنائية" يحددون ما يحتاجون إليه على أنه يوطد "العلاقة الثنائية" في حين أنه يخدم "ذواتهم" فقط. فقد يختاروا أن يقضيا جميع أوقات فراغهما معًا في أداء بعض الأمور معًا معتقدين أن ذلك اختيارهما "هما الاثنان" ولكنه في الحقيقة اختيار "الأنا". فإن ما الذي يجب أن يقوله هو: "أنا أختار أن أقضى وقت فراغي معك، ولذلك يجب أن يكون على حسابي".

بعض الأشخاص يشعرون بالخداع عندما يريد الطرف الآخر أن يفعل الأشياء بنفسه. وهم يشعرون أنهم دائمًا يسلمون للعلاقة و أن الشخص الآخر هو شخص أناني وهذا ليس صحيحًا فهم لا "يعطون أنفسهم" للعلاقة الثنائية بل يقومون باختيارات شخصية تشمل الطرف الآخر لأنهم

لا يحبون أن يقوموا بعمل أي شيء بمفردهم أو بعيدًا عن العلاقة الثنائية ولابد أن تتأكد أنه عندما تريد من زوجك\ زوجتك أن يفعل شيئًا "ثنائيًا" فإن هو أو هي يريد أن يفعل ذلك أيضًا وإن لَمْ يكن كذلك وهو أو هي يريد أن يسايرك فتذكر أنه يريدك (معه) ولا يريد أن تكونا (معًا).

٦. لابد من التأكد من أن "نحن" متفق عليها:

لابد أن تتأكد من أنكما تقومان بأنشطة لصالحكما معًا. ولقد تحدثت مؤخرًا إلى زوجين عاشا لمدة ثلاث سنوات في منزل كبير وأخيرًا اعترفت له أنها ترفض فكرة البيت وتكرهها. وأصيب هو بالدهشة فقد كان يظن أن كليهما يريد ذلك البيت الكبير ويحبه على الرغم من المبالغ الكبيرة التى أنفقتها العائلة للحصول عليه.

ولقد سايرت الزوجة رأى زوجها ولم تحاول أن تتحدث في ذلك الأمر أو تناقشه فيه منذ البداية، فقد كان البيت بالفعل يعنى له الكثير ولكنه كان يعتقد أنه اختيارهما "سويًا" وقد أصابه الفزع عندما عرف ما كانت تشعر به.

عندما تريد القيام بالتضحية بأي شيء لكليكما، فتأكد أنكما أنتما الاثنين تريدان نفس الشيء وتتفقان عليه. وإلا فيجب عليك أن تتأكد أنك ترضى الطرف الآخر ولا تحمل أي مشاعر رديئة ضد الطرف الآخر.

٧. ابحث عن أولوياتك:

بعض الأشياء التى يجب أن تتخذ فيها موقفًا قويًا قد لا تكون الرغبات الحقيقية فاختيار سوزان للعمل في الأمور المنزلية قد اتضح لنا أنها رغبة خاطئة. وقمنا باختبار رغباتها أكثر ووجدنا أن الأمر يتصل بالحالة العصبية، ففي الحقيقة أنها لا تحب أن تكون مشغولة ولكنها تشعر أنها يجب عليها أن تكون مشغولة وهى إنَّ لَمْ تقم بأداء تلك الأشياء تشعر بالاضطراب والتوتر.

وحاولنا أن نعالج توتر سوزان. وكان يجب عليها أن تتعلم كيف تسترخي ولا تدفع بكل من حولها لنفس الاتجاه

الذي تريده هي. وفى النهاية تغيرت ولم تختر أن تعمل طوال الوقت وبالفعل عالجنا "تقديسها للعمل". والبعض الآخر وجدوا نفس الشيء بخصوص الأموال. فهناك شخص ما كان يأخذ مشورتي في بعض الصراعات الزوجية بسبب إنفاقه الكثير. فلقد قام بشراء سيارة باهظة الثمن وبعض الأشياء الأخرى المكلفة جدًا وبذلك ترك زوجته غير قادرة على شراء المزيد من الأشياء والتي تعتبر أنها أفضل بالنسبة لهما معًا، وكما اتضح لنا أن تلك المشتريات لَمْ تكن هي الرغبات الفعلية للزوج ، ولكنه كان مندفعا برغباته لكى يثبت للآخرين أنه كان ناجحًا وأن ما يدفعه لذلك هو الشعور بالأنا. ومع نموه ، تغيرت رغباته وبدأ في إنفاق المزيد من الأموال على الأشياء التى تريدها الأسرة.

وكما قال يعقوب نحتاج أحيانًا لأشياء لنرضى أهدافًا خاطئة "تَطْلُبُونَ وَلَسْتُمْ تَأْخُذُونَ، لأَنَّكُمْ تَطْلُبُونَ رَدِيًّا لِكَيْ تُنْفِقُوا فِي لَذَّاتِكُمْ." (يعقوب ٤ : ٣) فالله يريد أن يمنحنا رغباتنا الفعلية ولكن أحيانًا ما نريده لا يعتبر رغبات حقيقية، فهي تنبع من دوافع أخرى تختلف عما في قلوبنا. إنَّ الرغبات الخاطئة تلك تحاول أن تملأ أماكن خالية وتغطى الشعور بعدم الأمان.

إنَّ الرغبة لقضاء الوقت في بعض الأحيان يمكن أن تتشابه، فبعض الرجال يندفعون للتنافس في الرياضة على سبيل المثال لتغطيه الشعور بعدم الأمان، فهم يجب عليهم تطوير وتحسين لعبة الجولف ومدى أدائهم في الجري في سباق المارثون في المرة القادمة. أو أنهم يجب أن يعملوا لفترة أطول وبجهد أكثر لعمل المزيد من الأموال وهناك يفعلون ذلك مع الكنيسة فهم يحاولون أن يعملوا للتكفير عن أخطائهم أو أي مشاعر أخرى عن طريق أداء مشاريع خدمة. تلك الأشياء – التى تتم نتيجة لدوافع غير نقية – دائمًا تأخذ وقتًا أطول من الأسرة.

والنقطة هنا هي أن بعض الوقت الذي يتم قضاؤه في الكنيسة قد يكون نابعًا من دافع غير نقى وليس ناتجًا عن

رغبة حقيقية. قد يكون الأمر هو أن البعض يقضي أوقاته متغصبين في الكنيسة وذلك لتغطية شعورهم بالذنب مما لا يعتبر خدمة فعَّالة للكنيسة. فعندما نقوم بتقييم دوافعنا ونصل إلى الرغبات الفعلية، فإننا نجد الوقت الذي لَمْ نكن نعلم أنه لدينا.

ينبغي أن تفحص دوافعك رغباتك، فقد تجد أداء أكثر دوامًا بدلاً من "ملذاتك".

٨. الاتساع الفكري والنمو:

قد تجد نفسك أنك بالفعل تحب الأفلام الرومانسية والكوميدية أو الأكلات الصينية أو قضاء الأجازة على الجبال وعلى الرغم من الصراع من أجل تحقيق رغباتك، فلابد أن تتنازل لتحقق آراء زوجك على أنها وسيلة للخبرة المتمددة والتعليم فإن الأمر قد لا يعجبك الآن وذلك لأنك لا تدع نفسك تجرب. فقد يكون زوجك على علم بأمر أنت لا تعرفه فالعلاقات قد تجعلك تنمو وتتوسع في النمو إذا أعطيت نفسك الفرصة لذلك. حاول أن ترى الأمور من خلال أعين زوجك وسوف تستمتع بشيء لَمْ تفكر من قبل أنه سيتحقق، فالناس تحب الأوبرا لسبب ما، حاول أن تعرف السبب. وكما يقال أن "لا تحاول أن تترك أي أمر إلَّا بعد أن تجرِّبه" فحاول أن تقوم بذلك وتأكد أنك تجرب أكثر من مرَّة.

الصراع الخامس: رغبات الشخص الواحد على عكس احتياجات العلاقة الزوجية:

أحيانًا تتعارض رغبة أحد الزوجين مع احتياجات العلاقة الزوجية، فالأم قد تريد أن تعود للدراسة، ولكن الزوجين في حاجة إلى الوقت أو الأموال. وقد يحتاج الأب أن يكمل دراسته للحصول على الترقية، ولكن ذلك قد يفسد العلاقة الزوجية. أو أن أحد الطرفين يعمل بكل اجتهاد لسبب ما ويريد أن ينفق بعض الوقت أو الأموال لنفسه\ لنفسها ومن المنظور السطحي، فإن تلك الرغبة لعضو واحد من أفراد الأسرة يمكن أن تظهر أنها رغبة أنانية وذلك لأنها ستكلف العلاقة أو العائلة شيئًا ما.

والقاعدة هنا هو أنه ليس هناك قاعدة. فإن كان هناك قاعدة، فهي أن توجد توازنًا على المدى البعيد، فالعلاقة الزوجية لن تدوم إن كان أي من الشريكين لا يستوفى بعض رغباته. والعكس صحيح. فلن تدوم أي علاقة زوجية إذا حصل الأعضاء على احتياجاتهم الفردية وبذلك فالعلاقة ستعانى دائمًا.

القاعدة هنا هو أنه ليس هناك قاعدة.

لقد تحدثت إلى أسرة منذ يومين الأم كانت في منتصف العمر ولديها موهبة معينة، وممارستها لتلك الموهبة في عمل ما يكلف باقي أعضاء الأسرة فقد كان يجب عليهم أن يعانوا ويتحملوا بعض المسئولية في أثناء استثمارها الوقت والمال في تحقيق حلمها. ولكن ذلك يعتبر مجهودًا جماعيًا. فهم جميعًا يتحملون عواقب ذلك الأمر. الزوج متشوق لأن يعرف ماذا تفعله زوجته أكثر من عمله الخاص وهذا شيء رائع. ولكن الأمر نجح لأن تلك السيدة قد أعطت الكثير لأسرتها عبر السنوات وقد أثبتت أنه بإمكانها التضحية من أجل الزواج والأسرة. والآن فإن الأسرة تضحى من أجل نموها وهو توازن جيد لكل من يهتم بذلك.

المشكلة هنا تحدث عندما يخدم الزواج عضوًا واحدًا وليس الآخرين وأن كل عضو قد تعلم أن الزواج أكثر أهمية من رغباته الفردية وأن الزواج يعنى التخلي عن بعض "الحقوق" الفردية من أجل الزواج السعيد إلّا أن الزواج قد يرد لك ذلك الجميل والتضحية التى قدمتها لبقية أفراد الأسرة. وفى النهاية، فإن الزواج ينجح مع نمو كل عضو من أعضاء الأسرة. ولكن يجب أن تجعل أمورك متوازنة وتأكد من أن لابد من خدمة أهداف الزواج أولاً. وهذه هي بعض النقاط:

في النهاية، الزواج هو المستفيد فيما ينمو كل عضو. ولكي تُبقيه متوازنًا، ينبغي أن يكون الزواج مخدومًا أولاً.

- لابد أن تضع الزواج في المقام الأول. لابد أن تقدم للعلاقة الزوجية أفضل ما لديك قبل تحقيق رغباتك الشخصية.
- لابد أن تكون واضحًا في ما تريده. لا تتمنى بصورة سلبية بل قُل لزوجك ما تريده بكل وضوح.
- لابد أن تظهر سعادتك بما يريده زوجك لنفسه بصورة فردية. فأنتما "واحد" وهذا الأمر يخصك أيضًا حتى وإن كان الأمر يبدو أنه لصالحه "هو" وحده.
- لابد أن تتأكد من أن رغباتك الفردية التي تأتي على حساب العلاقة الزوجية تتوازن مع رغبات زوجتك.
- حاول بقدر الإمكان أن تضع خططًا بعيدة المدى للأمور الفردية التي تبعد عن العلاقة الزوجية. وبهذه الطريقة يمكنكما أن تخططا معًا للتضحية، فإن الطلبات المباشرة تبدو وكأنها أوامر.

الصراع السادس: المشاكل المعروفة وغير المعروفة:

لقد وقع دانيال في مشكلة تعتبر خطيرة جدًا. فإذا تجاهلنا بعض المشاكل فإنها قد تدمرنا. وهناك بعض أنظمة التجاهل الاستراتيجية والمقصودة فالأشخاص الذين يواجهون مشكلة مع المخدرات على سبيل المثال، يتلاعبون كثيرًا لكي يظلوا غير مدركين لتلك المشكلة، وهذا نوع من التجاهل لابد من مهاجمته.

ولكن هناك أنواعًا أخرى من التجاهل غير مقصودة. فإنها الطبيعة البشرية أن "لا نكون على دراية"، فبعض الأشخاص "غير متجاهلين" ولكن هناك "نقاط مظلمة" في حياتهم. فإننا جميعًا لدينا بعض النواحي في شخصيتنا وأذواقنا لا نعلم عنها شيئًا. وكما قال الملك داود: "اَلسَّهَوَاتُ مَنْ يَشْعُرُ بِهَا ! مِنَ الْخَطَايَا الْمُسْتَتِرَةِ أَبْرِئْنِي. أَيْضاً مِنَ الْمُتَكَبِّرِينَ احْفَظْ عَبْدَكَ فَلاَ يَتَسَلَّطُوا عَلَيَّ. حِينَئِذٍ أَكُونُ كَامِلاً وَأَتَبَرَّأُ مِنْ ذَنْبٍ عَظِيمٍ" (مزامير ١٩: ١٢ - ١٣).

لقد كان الملك داود يعلم أن هناك بعض الأشياء في حياته لا يعلم عنها شيئًا.

من خلال العلاقة الزوجية، قد تتمكن زوجتك من معرفة بعض الأمور الخاصة بك أكثر مما تعرفها أنت عن نفسك. إنَّ خدعة النمو هو أن تصبح مشاركًا في تلك المعرفة السرية. فهناك فروق بين المشاكل المعروفة وغير المعروفة ولابد من التعامل مع كل منها بصورة تختلف عن الأخرى.

صراع المشاكل المعروفة:

إذا تحدثت عن سلوك معين كنت تقوم به من قبل فلابد أن تتفق مع زوجك عما ستفعله إذا ما قمت مرَّة أخرى بذلك السلوك الخاطئ. فلابد أن تتفقا على أن الشخص صاحب المشكلة يتحمل نتائجها بمجرد أن يكتشف وجودها وكلا الطرفين يعرفان ما الذي يتوقعانه إذا تكرر ذلك الأسلوب الخاطئ. وكمبدأ لبعض الناس "أنني لن أتحدث معك في ذلك الموضوع مرَّة أخرى ولكن سأنفذ فقط العواقب التى اتفقنا عليها". وكمبدأ، فإن الشخص يعلم أن لديه مشكلة ولابد من التغلب عليها. فإذا تحدثنا عن الأداء البطيء للطرف الآخر على سبيل المثال، فإننا يجب أن نتفق مسبقًا أنه إذا كان الشخص مُتأخرًا مرَّة أخرى فسوف يُترك جانبًا. أو إذا قامت السيدة بإنفاق الكثير من الأموال مرَّة أخرى فيجب عليها حل تلك المشكلة.

في الزواج، قد يعرف شريكك عنك أكثر مما تعرفه أنت. وخدعة النمو هي أن تصبح مشاركًا في تلك المعرفة.

- إذا سبق أن تحدثتما معًا ويريد كل فرد مساعدة الآخر، فإن المواجهة تستخدم لكى تجعل الطرف الآخر مُدركًا لتلك المشكلة. "إنني لا أشعر بنفسي،

عندما أفعل ذلك وأرجوك أن تجعلني أعرف متى تحدث". فإن المواجهة هي محاولة للعلاج وليس للتحكم في المشكلة.

- إذا كانت المشكلة تخصك، فإن الخطة التى تضعها لحلها هي مسئوليتك أنت فأنت مسئول عن قراراتك الشخصية. فلا تلقى باللوم على زوجك بأي حال في أي أمور تعرفها أنت بالفعل عن نفسك.
- إذا كانت المشكلة تخص زوجتك وهي تعرفها فلا تتركها. فإذا لَمْ تساعدها تصبح أنت جزءًا من المشكلة.
- لابد من تطبيق العواقب التى اتفقتما عليها.

الصراع في المشاكل غير المعروفة:

- اتفق مع الطرف الآخر أن يأذن لك لكى تتحدثا معًا عن أي شيء تلاحظاه. فإذا كنتما شركاء في الاكتشاف فسوف تخوضا فيها بروح الفريق وليس بروح السيطرة.
- عند مواجهتك لابد أن تكون صريحًا. لا تحاول الدفاع عن النفس. أقبل المساندة على الأقل وافق لأن تنظر إلى ما بداخلك وأن ترى الحقيقة.
- حاول أن تجد مساعدة من الآخرين أيضًا. فإذا قال لك أصدقاؤك نفس الشيء الذي قاله لك زوجك فيجب عليك أن تصدقه أكثر وأكثر.
- اطلب من زوجك أن يظهر لك ذلك السلوك الردئ كلما يحدث وذلك لكى ترى النموذج. فنحن نميل إلى التفكير في الخطأ أو المشكلة "على أنها شيء عرضي يحدث مرَّة واحدة" إذا لَمْ نكن نعلم بحقيقة تلك المشكلة بداخلنا فإن متابعة النفس مرَّة تلو الأخرى سوف تقنعك بالتدريج.
- أعطِ احترامًا للطرف الآخر، ففي بعض المجالات هناك بعض الاكتشافات الجديدة لزوجك، فلن يكون التغيير مباشرًا. ويجب أن تعطى شريكك وقتًا للتغيير.

في الفصل التالي سوف نناقش عملية كيفية حل الصراع مع زوجك الذي يؤيد فكرة الحدود.

١٤

فض النزاع مع الزوج المحب للحدود

لقد كانت شيلي وأنا (د. كلاود) مجتمعين فى جلسة صعبة. فلقد حددتُ لها موعدًا ولا أعرف ما الذي أتوقعه منها. وقالت لي في أول الأمر أنها تريد أن تأتى "لتتحدث فى بعض الأمور". فلم أرد أن نخوض في التفاصيل عبر التليفون، لذا فقد حددتُ لها موعدًا. وعندما حضرت كان يبدو عليها الآلام الشديدة.

"هو لا يفهم كيف أن ذلك يجرحني "قالت، مشيرة إلى زوجها روبي" لقد تحدثت إليه من قبل عن العديد من الأشياء ولكن الأمر لا يجدي معه. وأظن أنني فى حاجة إلى تدخل جاد".

إنَّ "التدخل" الذي تتحدث عنه شيلي يتدخل بالأمر الخاص بشرب روبى للخمر، ولكنها كانت متضايقة أيضًا من كثرة ساعات عمله. بعد بضعة سنوات، بدأ فى عمل مجموعة من متاجر التجزئة والتى أصبحت ناجحة جدًا وجلب عليه ذلك النجاح المزيد من العمل أكثر مما كان يتوقعه. وكانت تتضايق جدًا مِنْ كَمّ الوقت الذى يقضيه بعيدًا عن أسرته.

وفيما كُنت استمع لشيلي، كنت أفكر فيما يجب أن أفعله لإنجاح علاقة الزوجية هذه، وذلك لأن صوتها كان يبدو يائسًا. وقد كان يبدو وكأن روبي غير مستعد لتغيير أي

شيىء من شخصيته من أجلها. ولكنها حيث إنها مشكلة علاقة فقلت لها إنني أريد التحدث معه.

فى بداية الأمر كانت تبدو متراخية عن الرضاء لرؤية روبى وعندما سألتها، قالت إنها تعلم أنهما سيتقابلان معًا فى نهاية الأمر، لكنها كانت تتمنى أن أساعدها لتشعر بتحسن "قبل أن نبدأ فى ذلك". فعندما سألتها عن "معنى ذلك" أوضحت لى أنها لا تظن أن روبي سوف يتقبل شكواها. ولقد شعرت أنه لن يشارك معها أيضًا فى الحضور للاستشارة. ولهذا فلقد كانت تظن شيلي أن تدخلي هو الطريق الوحيد لإصلاح حياتهما.

وقلت لها إنني أفهم مخاوفها ولكننى لا أريد التحدث عن تلك العلاقة بدون حضوره إلا إذا تأكدت من أنه لا يريد أن يأتي. ولهذا فلقد وافقت على التحدث مع زوجها ودعوته إلى حلقة المناقشة التالية.

وبعد عدة أيام، بعد أن دخلت إلى غرفة الانتظار وجدتها جالسة هناك مع روبي ودعوتهم إلى مكتبي.

وأعددت نفسي إلى رد فعل قوي لأي شخص تدخل معه فى جدال كما أعددت نفسى لمواجهة شخص ما بشىء لا يرغب في سماعه.

وبدأت بالسؤال "روبى، هل قالت لك شيلى لماذا طلبت منك المجيء"؟.

والشيء الثاني الذي حدث لَمْ أكُنْ أتوقعه هو: "نعم قالت لي، وأنا ممتنٌ جدًا لها وسعيد بما نفعله. وكنت مهتمًا بذلك لبعض الوقت. وأعتقد أنني مشغول جدًا فى عملى وأحتاج لبعض المساعدة لكي أكون أكثر اتزاناً. إنَّ شيلي تعتقد أيضًا أنني أشرب خمرا كثيرًا، ولكني لا أعلم إذا كان ذلك صحيحًا أم لا. ولكني سأفعل أي شيء تقوله لي. وأنا أريد بالفعل أن أجتاز تلك الفوضى في حياتي.

وبدأت أشعر في داخلي بالهدوء، فقد كنت أعدّ نفسي لرفض روبي. وكان شيئًا مفرحا لي أن أسمعه يقول: "أنا

لدى مشكلة واطلب منك المساعدة إذا سمحت" وعلمت أن الأمور سوف تسير بصورة أسهل مما توقعتها شيلي.

وبالفعل كان علينا أن نعمل مبدئيًا مع شيلي لكي تتغلب على خوفها وتوقعها إنها إذا أدخلت في أي مشاكل مع روبي فإن شيئًا رديئا سوف يحدث. وأن ما حدث كان العكس. فلقد كان العمل معهما ممتعًا ووضع في قلبه كل ما قلته له. وكان منفتحًا للمساندة، وكان يعمل بالفعل على ذلك التغير. وكان يبدو صادقًا فيما يقول، وكانت شيلي أيضًا تتبع كلامه. وفي مرات عديدة كنت أترك جلستنا متمنيًا أن جميع الأزواج الذين عملت معهم مثل هذين الزوجين.

محبي الحدود:

ما الشيء الذى يعجبني في شيلي وروبي؟ هل كانت مشكلتهما سهلة؟ لا ليس مُطلقًا. بالفعل، فلقد، فلقد كان روبي بالفعل مصابًا بالإحباط الشديد والذي يؤدي لدفعه لذلك السلوك. وكان يهرب من الكثير من الآلام وأيضًا الكثير من التغيرات التى يجب عليه أن يقوم بها للتعامل مع الإحباط والخوف من الفشل ومحاولة إسعاد أبيها وقضايا أخرى. فلم أكُنْ معجبًا بالاستشارة لأنها كانت سهلة. ولكني كنت معجبًا بهما لأن عملية إقناعهم كانت سهلة.

لقد أحببتهما لأن العملية كانت معهما سهلة.

وما الفارق ؟ تأتي الإجابة من داخل كل إنسان.

ففى أى موقف يتطلب التغير، هناك قضيتان رئيسيتان تظهران مباشرة:

١. القضية الواجب التعامل معها.

٢. قدرة الشخص على التعامل مع تلك القضية.

وإذا كانت نمرة (٢) صحيحة ففي العديد من الحالات تكون نمرة (١) ليست مشكلة. وهذا ما أعنيه عندما أقول أن القضايا صعبة، ولكن العملية سهلة. لقد كان لزامًا

على روبي وشيلي أن يقوما بالتغير الشديد ولكن عملية أن تجعلهما يريا المشكلات ومواجهتها كانت عملية سهلة. فلقد كانا كلاهما منفتحين للتغيير وكانا على استعداد لرؤية ما بداخل نفسيهما، وأن يريا ما إذا كانا مخطئين. ولهذا فلم يكن أمامي معركة لأخوضها عندما واجهت القضية. فلقد كانا منفتحين للتغير ومواجهة حقيقة نفسيهما. فإن أكبر المشكلات التي كان يجب عليهما مواجهتها دائمًا تخضع في الفئة نمرة (١): "القضية الواجب التعامل معها".

مع بعض الأزواج فإن الفئة نمرة (٢) تمثل مشكلة أكبر من الفئة رقم (١). فهم لا يكونون مستعدين للمساندة ولا يمكنهم رؤية أنهم مخطئون ولا يحبون أن يضعوا حدودًا على أنفسهم أيًا كانت، وكل منهم يلقي باللوم على الطرف الآخر في أحداث المشاكل. هؤلاء الأشخاص نطلق عليهم "مقاومى الحدود" وسوف نناقشهم في الفصل التالي. لكن الأشخاص الذين لديهم قدرة على سماع الرأي الآخر والاقتناع بها يطلق عليهم "محبو الحدود". وهذه هي حالة شيلي وروي فلقد كانا يرحبان بالنصح والإرشاد.

منذ تاريخ مساعدة الناس في أزمنة الكتاب المقدس وحتى الآن، نجد أنه هناك نوعان من الناس في العالم: أولئك الذين يستجبون للنصح، وأولئك الذين يرفضونه. إنَّ علماء علم النفس الحديث يطلقون على أولئك الأشخاص الذين لا يستجيبون للنصح والإرشاد ولا يعرفون أن بداخلهم مشاكل "اضطرابات الشخصية". فى العديد من الحالات فإن المتخصصين لا يتوقعون الكثير من التغيرات في هؤلاء الأشخاص.

منذ تاريخ مساعدة الناس في أزمنة الكتاب المقدس وحتى الآن، نجد أنه هناك نوعان من الناس في العالم: أولئك الذين يستجبون للحل وأولئك الذين يرفضونه.

(ونحن نتعارض مع ذلك الرأي، فلقد رأينا حالات عديدة تَتغيّر بعد المقاومة الأول من الأشخاص). إنَّ هؤلاء الذين يستجيبون للنصح والإرشاد – " محبى الحدود" – يتسمون بالصفات التالية:

- أنهم منفتحين للمساعدة والإصلاح من قبل الآخرين، والحصول على الفهم نتيجة للمواجهة أو الإرشاد "مَنْ يَرْفُضُ التَّأْدِيبَ يَرْذُلْ نَفْسَهُ وَمَنْ يَسْمَعُ لِلتَّوْبِيخِ يَقْتَنِي فَهْماً" (أمثال ١٥: ٣٢).
- أنهم غير مدافعين عن أنفسهم حين يشاركهم الأزواج فى النصح والإرشاد.
- أنهم يتحملون مسئولية مشاكلهم واختياراتهم ومشاعرهم واتجاهاتهم وسلوكياتهم.
- لديهم القدرة على رؤية ما بداخل أنفسهم وملاحظة سلوكهم .
- أنهم يقيمون كنوز أزواجهم .
- أنهم يرون أزواجهم كأفراد منفصلين عن بعضهم البعض، ذات خبرات منفصلة.
- أنهم يسمحون لأزواجهم بالحرية لكى يكونوا مختلفين عن بعضهم البعض.
- أنهم يحترمون حرية الآخرين ويتيحون المجال لأزواجهم.
- أنهم يرون احتياجاتهم الخاصة للنمو والتغير.

جميع هذه الصفات توضح أن كل شخص يقول الحقيقة وأن يكون لهم الحرية الشخصية وتحمل المسئولية وحب بعضهم بعض، وأن كل شخص يحتاج للتغير. وربما أنك لا تجيد القيام بأي منها. ولكن إذا كان لديك اتجاه للانفتاح والرغبة فى مساعدة زوجك وأنت تختبر الحرية والحب فإنك تكون قادرًا على التحدث فى جميع المشاكل ومساعدة الآخرين. فإذا كان كلاكما محبًا للحدود، فإن لديك مشكلة واحدة فقط عندما يكون هناك نزاع وهذه أخبار جيدة.

أمَّا الأخبار الجيدة الثانية أن حدوث المشكلة الأولى ليس أمرًا سهلًا. فإن الصراع شيئ طبيعي. وإذا لَمْ يكن لديك

صراع فإن أيًا منكما قد لا يكون مهما في العلاقة الزوجية. فعندما يجتمع اثنان معًا تحدث المشاكل. ولكن هذا ليس سيئًا.

فإن النزاع يعني فقط أن هناك شيئين يحدثان معًا يتعارضان مع بعضهما البعض ولا يتوافقان معًا. والشيء الجيد هنا أننا يمكن أن نتغلب عليها.

حيثما يجتمع اثنان، هناك يكون خلاف.

السياسة الكلية:

في الفصل السابق ناقشنا الستة أنواع المختلفة من الصراع، معطيًا عدة أمثلة. وهذا نموذج لما نقترحه عليك، وهي عملية التعامل مع المنازعات بجميع أنواعها. وهي تشمل سمات الشخصية والتداخلات التي سبق أن ناقشناها في ذلك الكتاب. وبالنسبة لكل أنواع الصراع، فإن الإنجيل يقترح الطرق التالية مرَّة تلو الأخرى.

١. الملاحظة:

إذا أردت أن تحدد المشكلة يجب أن تراها جيدًا. ولابد أن يكون كل منهما قادرًا على ملاحظة المشكلة أولاً ويرى إذا كانت هناك مشكلة أو صراع.

٢. المواجهة:

إذا أردت أن تحدد المشكلة فلابد أن تتحدث عنها. لابد أن تتحدث بأمانة مع الطرف الآخر. فكما قال بطرس الرسول: "لِذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمُ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ، لأَنَّنَا بَعْضَنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ" (أفسس ٤: ٢٥).

فلابد أن تتكلم بالحق في الزواج وفي الحب لكي تجعل زوجك يعلم ما الشيء الخطأ الذي يحدث.

٣. تحمل المسئولية والأسف والاعتذار:

إذا كنت أنت المشكلة – أو جزءًا منها – لابد أن تتحمل مسئوليتها.

وإذا ما جُرحت فعليك أن تحتوي جرحك وتحاول أن تتعامل مع الطرف الآخر. أمَّا إذا كنت أنت الشخص الذي يفعل الشيء الخاطيء فلابد أن تعترف بأخطائك وتعتذر له. فإذا كنت الطرف المجروح فلابد أن تسامح الطرف الآخر وتعبِّر عن جرحك.

٤. الندم:

بمجرد أن ترى أنك جزء من المشكلة فلابد من الندم عليها ولابد أن تغير عقلك بخصوص تلك المشكلة وتغير اتجاهك وباختصار توقف عن الخطأ والتزم بالتغير.

٥. التداخل في العملية:

إنَّ المشكلات لا تنتهي بصورة مباشرة. إنَّ مشاركتك في أى عملية أيًا كانت يعتبر ضروريًا للتغير وقد يكون ذلك من خلال الاستشارة أو أى وسيلة أخرى منظمة للمساعدة، ولكن يجب عليك الإلتزام بها والمشاركة فيها.

٦. إعادة الاختبار:

لابد أن يكون هناك نظام لإعادة الاختبار. إنَّ مواجهتك لشيئ ما لا يعنى أنها مشكلة انتهت للأبد. ولابد أن تفحص نفسك مع هؤلاء المقربين منك، ثم قم بإعادة اختبار نفسك بالنسبة لأشياء أخرى أيضًا.

فإذا كان لديك زوج محب للحدود أو أنك كذلك بالفعل فإنك سعيد الحظ. وهذا يعني أنك محب للحق وتحمل المسئولية والحرية والحب. وإذا كان كلاكما منفتحين لذلك.

والله سوف يساعدك على إيجاد طريقك والحفاظ عليه.

تذكر أن الصراع قد يكون مؤلمًا حتى إذا كان الشخص منفتحًا للتغير والعتاب. إنَّ الأشياء السلبية مؤلمة وأيضًا فقدان بعض الأشياء يكون صعبًا أيضًا. لهذا تذكر القواعد الأساسية للتواصل.

١. استمع واسعَ إلى التفاهم مع الآخرين قبل أن تحاول أن يفهموك أنت. ولتكن رسالتك هى أن

تحاول أن تفهم زوجك وما يشعر به واحتياجاته ورغباته.

٢. لابد من التعاطف الإيجابي واستخدام وسيلة الاستماع المؤثرة لكي تجعل الطرف الآخر يعرف أنك تفهمه. "إنه يؤلمني فعلاً ما تفعله. وأنا أفهم ذلك". إنَّ الاستماع الايجابي يؤكد للطرف الآخر أنك تستمع له وتأخذ ما يقوله بصورة جادة وتتفاعل مع مشاعره.

٣. لا تقلل أو تفهم خطأ ما يشعر به الشخص الآخر وما يتحدث به ولا تحاول أن تدافع فقط استمع له.

٤. لابد أن تتجاوب معه لكي تؤكد للآخر إنك تفهمه أطرح عليه بعض الأسئلة.

٥. استخدم كلمات "أنا" لكي توضح أنك تتحمل المسئولية لما تشعر به وما تريده "عندما تتأخر أبدأ في الشعور أنك لا تهتم بي". وهذا أفضل من أن تقول "أنت تجعلني أشعر أنك لا تحبني". فإن الأخير يكون أشدّ إيلامًا والأول يكون موصلاً للمشاعر.

وفوق كل ذلك، لا تَخفْ من الصراع. فهناك دائمًا موت قبل القيامة ولابد أن يكون هناك صراع قبل الحب الشديد.

١٥

حل الصراع مع شريك مقاوم للحدود

لقد كُنت أنا (د. تاونسيند) صديقًا لشارون ومايكل منذ وقت طويل والحقيقة أن إحدى مميزات العلاقات الطويلة الأمد أو العشرة الطويلة أنها تجعلك على دراية كاملة بكل من شخصية الزوج والزوجة من خلال العديد من الظروف والمواقف المختلفة والتي قدر لك أن تشاهدها بحكم قربك منهما. وبمضي الوقت تعلمت وأدركت الكثير عن شارون ومايكل وأيضًا عن الحدود في الزواج فقد كان الاثنان يتمتعان بقلب طيب؛ يهتم كل منهما بالآخر ويكنان محبة عميقة لبعضهما البعض: مايكل أحد رجال الأعمال الناجحين وشارون كانت تعمل نصف الوقت أمًا باقي الوقت، فكانت تباشر فيه وظيفتها كأم. تبدو الصورة رائعة ماعدا بعض الأزمات والمشاكل المزمنة والتي شاهدت بعضًا من فصولها على مر السنين.كانت المشكلة تتلخص في أن "المال" لمْ يكن يوجد منه مايكفى دائمًا.

ومع أن مايكل كان له دخل كبير من عمله بالإضافة إلى الدخل الآتي من عمل شارون، لكنهما كانا دائمًا كلما اجتمعت بهما يشتكيان، كنت أجد مايكل دائمًا منهكًا من فرط العمل وأجدهما غارقين وسط أكوام من الفواتير وتسديد كروت الائتمان.

قال مايكل ”إنها غلطتي أنا“ ثم أضاف ”أنا أحب أن أرى شارون سعيدة..... كان من الصعب على أن أسبب لها أي خيبة أمل عندما كانت ترغب في شراء شيء“ هذا يتضمن كل ما يندرج تحت بند الأثاث الفاخر، المجوهرات والحلي الملابس الباهظة الثمن الأجازات وكل بنود الترفيه هذه الأشياء الجميلة هي التى كانت تجعل شارون سعيدة.

وفيما كانت تبالغ كثيرًا في مشترواتها كان مايكل يسألها عن السبب، وهنا كانت شارون ترد ”لكننا كنا نحتاج هذا الشيء فعلًا“ فيرضخ زاعمًا لنفسه أنها محقة في ماتفعله.

وأخيرًا عندما تعرضا لمشكلة مالية حقيقية وكانا على وشك الإفلاس وأن يفقدا منزلهما. بدأت الخلافات والمشاكل بينهما تظهر في الوقت الذي كانا يعملًان فيه على تخطى أزمتهما. وكنت أتناول طعام الغذاء مع مايكل خلال تلك الأوقات العصيبة وسألته عن أحواله، فأجابني أن أموره بدأت في التحسن قليلًا وأضاف قائلًا: ”إنَّ الأزمة المالية التى مرت بنا قد أوضحت لى بعض الأمور عن حياتي أنا وشارون فقد كنت دائمًا أعتقد أن من واجباتي كزوج أن أوفر لها المال الذي يكفى نفقاتها وأن هذه هي طريقتي في التعبير عن محبتي. كنت دائمًا أشعر أنى لا أوفر لها ما يكفى و تركت نفسي أتخيل أنها مشكلتي أنا“.

وذات يوم قال لى أحد الأصدقاء ”مايكل أنت تسعى في الاتجاه الخاطئ المشكلة ليست في أنك لا تكسب مايكفى من المال، المشكلة أنك لا تستطيع أن تفهم وتعي أن شارون لا تقبل كلمة لا“ كانت هذه الكلمات فعاله لقد غيَّرت كل شيء داخلي لقد أصبحت لا أسعى ولا ألهث من أجل تحقيق المزيد من المال. والآن نحن نعمل على التحرر من مشكلة شارون وكيف تكره وضع حدود لنفسها ومن خوفي أنا الآخر من وضع حدود لها. المهم أنني أعتقد أننا تدريجيًا في طريقنا إلى تخطى هذه الأمور.

والجميل في الموضوع أن مايكل وشارون نجحا في تخطي تلك النقطة في حياتهما. لقد أصبح هو أقل إحساسًا

بالذنب عندما كان يضع حدودًا أو يقول "لا"، وأصبحت هي أكثر تقبلًا لفكرة الحدود في كيفية إنفاق المال. لكن ماذا لو أن صديق مايكل لَمْ يشخص له المشكلة؟ ماذا كان سيحدث لهذا الزواج؟ مايكل وشارون كانا سيصيران خصمين في كيفية التعامل مع المال. كانت شارون تقاوم أي شيء من شأنه أن يقف أمام ما ترغب فيه. ومهما كان مايكل يحاول عمله لما نجح في أن يواكب رغباتها والتماشى مع الشيء المميز في شخصيتها وهو: مقاومة ورفض الحدود.

الحدود ليست دائمًا مقبولة ومرحب بها في الزواج

توضح حالة مايكل وشارون حقيقة صعبة وهي أن الحدود ليست من الأمور المستحبة في الزواج وهذا يتضح جيدًا في قصة مايكل وشارون ولكن الحقيقة أن الرب وضع الحدود لأسباب جيدة جدًا ليستفيد منها الزوجان. الحدود تحمى الحب بين الطرفين فهي تبرز قيمة الحرية وتسمح للطرفين أن يكونا منفصلين ومع ذلك مرتبطين، إنها تحدد المسئوليات ليعرف كل طرف دوره. والحق أنه لمن الرائع أن يدخل الزوجان في عملية بناء الحدود كفريق متكامل.

تعمل الحدود بشكل فعَّال عندما يُحدد كلا الزوجين حرياتهم لتحسين أوضاع المحبة بينهما.

هذا هو الوجه الأمثل لعملية وضع الحدود، فالمناخ الذي يجعل الحدود فعَّالة عندما يقلل كل طرف من حريته في سبيل راحة الآخر فإنك هكذا تحب شريك حياتك إلى درجة أنك تقلل من أنانيتك من أجل نمو الطرف الآخر وسعادته. إنك حتى لا ترغب في استخدام حريتك في إيذاء الطرف الآخر. هذا هو الجوهر الذي ينتج عن استجابتك للحدود في زواجك.

الحب الحقيقي ينمو ويزدهر عندما يشعر الطرفان بالألم نتيجة تقبل واحترام الحدود التى يضعها شريك الحياة.

وعلى هذا فإن الكثير من النتائج الجيدة تظهر عندما يمارس ويحافظ الطرفان على الحدود:

- تزيد من قدرتك على التعاطف مع احتياجات الطرف الآخر ورغباته وآماله.
- تنمي من قدرتك على الصبر والتحكم في النفس
- تحولك إلى إنسان متضع مدقق
- تقدر شريك حياتك لأجل نفسه وليس لأجل المنفعة التي تحصل عليها منه
- تقلل من اعتمادك على رد فعل الطرف الآخر تجاهك و تزيد من اعتمادك على قيمتك الشخصية لتحقيق السعادة
- تتعلم كيف أن الله يحترم حدودنا معه.

ولكن الحقيقة أن هناك من الأزواج الذين لا يرون أهمية الحدود أو يقدرون عطية الرب لنا في هذا الأمر. أتذكر أنني وبعد نشر كتابنا الأصلي عن الخدود...اتصل بى أحد الأصدقاء و يدعى فيل قائلًا:

- لقد قرأت كتابك الجديد
- وما رأيك فيه؟
- لمْ يعجبني
- لماذا؟
- لأنني الشخص الذي يكسر كل الحدود ويطيح بها وهذا يجعلني الشخص الشرير في القصة

ضحكنا طبعًا على هذه النكته التى قالها، ولكن هذا جعلني أفكر أن فيل لديه وجهة نظره الخاصة. فبالنسبة لهؤلاء الأشخاص الذين يتحكمون في الآخرين أو يرفضون مشاركة الآخرين لهم فإن الحديث عن الحدود يجعلهم يكتشفون أنهم يؤذون من يحبون وأنهم بحاجة للتغيير وهو في معظم الأوقات يكون مؤلمًا.

عملية التغيير هذه تتضمن:

- أن تسمح للطرف الآخر بأن يقول لك لا
- تقر بتواضع بخطئك في محاولاتك التحكم في حياة

الطرف الآخر

- ترضخ ليد الله التي تعلمك تقبل الحدود والتحكم في النفس
- تقلل من اتجاهك للانسحاب أو من مهاجمة الطرف الآخر أو جعله يشعر بالذنب
- ادراك حقيقة عجزك عن التحكم الكامل في الآخر
- أن تطلب من الطرف الآخر أن ينبهك فور تخطيك الحدود

هذه الأمور ليست من الأشياء المستحبة دائمًا وتحتاج إلى بذل الكثير من الجهد ولذا فمن الطبيعي أن الزوجين سوف يتقبلان قصة هذه الحدود بمشاعر عدم الراحة. كانت المزحة التي أطلقها فيل تعبر عن حقيقة مهمة أن الحدود لا تخلو من الإحساس بالألم فمن الأفضل أن نعترف به وبأنه يجب أن يحدث.

الإنضباط المؤلم للحدود سيحقق في النهاية نتائج جيدة في حياتنا.

ولكن الشيء الجيد في الأمر أن سياسة الإلم هذه تنتج و تثمر عن نتائج جيدة في الحياة. "وَلكِنَّ كُلَّ تَأْدِيبٍ فِي الْحَاضِرِ لاَ يُرَى أَنَّهُ لِلْفَرَحِ بَلْ لِلْحَزَنِ. وَأَمَّا أَخِيراً فَيُعْطِي الَّذِينَ يَتَدَرَّبُونَ بِهِ ثَمَرَ بِرٍّ لِلسَّلاَمِ" (عبرانيين ١٢-١١).

الشخصية الناضجة هي نتاج تعاملك مع الألم الناتج عن تقبلك للحدود:

على كل حال، القضية مختلفة فعندما يتعدى الشخص مرحلة القول بأنه "لا أحب هذا" "لا أستطيع أن أقبل هذا" فهو هنا يستطيع أن يستجيب لبعض القيود أو الحدود المناسبة، وفي هذه الحالة لا يعد هذا استجابة للألم بقدر ما يكون هذا تعبيرًا عن شخصية الفرد على أي حال.

والشخصية الجيدة هي التي ترحب بالألم الناتج عن الحدود لأن مثل هذا الشخص في حقيقته شخص يتطلع للنمو مع الله والناس، سواء على المستوى الروحي أو

العاطفي. أمَّا الشخص الذي لديه مشكلة في شخصيته تجاه تقبل الحدود فهو شخص دائمًا يرفض حاله وهو شخص في حاجة ماسة إلى الإصلاح والحدود من الآخرين. وهذا هو حال الشخص المستهزئ الذي يتحدث عنه الكتاب المقدس "لاَ تُوَبِّخْ مُسْتَهْزِئاً لِئَلاَّ يُبْغِضَكَ. وَبِّخْ حَكِيماً فَيُحِبَّكَ" (أمثال ٩-٨)

والشيء المفزع فعلًا في الأمر أن هذا الشخص يحاول أن يلعب دور الله لأنه يعتقد أنه هو الوحيد في الكون الذي لا يحتاج إلى إصلاح. هناك الكثير من التفاوت والخلط في وجهة نظر كل من الزوجين في موضوع الحدود، فمن المحزن أن تسمع أحد الزوجين يصرح بأن الطرف الثاني غير راغب في تحمل دوره. خلال تلك السنوات الماضية تحدثت كثيرًا ولأشخاص عديدة عن الحدود واختبرت العديد من المواقف أو السيناريوهات المبهجة والتي يقر الزوجان أنهما يحتاجان لوضع أفضل وإلى بناء حدود أفضل، مثل هذين الزوجين يكونان متحدين معًا برباط المحبة والحق والرغبة الملحة المشتركة في النمو في طريق الرب. أمَّا السيناريو الآخر والذي يملأ قلبي حزنا فهو عندما يأتي أحد الطرفين وحده ويتحدث عن الطرف الآخر قائلًا "إنه لا يهتم بهذه الأمور" أو "إنها لا تحترم الحدود الخاصة بي".

هناك العديد من الأمثلة عن هذا الخلط في الآراء مثل:

- زوج يطلب من زوجته أن تنفق أقل وهي تلومه على عدم قدرته على كسب ما يكفي من المال
- زوجة تريد من زوجها أن يشاركها عبء أعمال البيت وهو يرفض
- زوج يرفض الذهاب إلى حفلة ما وزوجته تنسحب منه عاطفيًا في محاولة منها لمعاقبته
- زوجة ترفض ممارسة الجنس وزوجها يلعب دور الشهيد
- زوج يعارض خطط زوجته لعطلة نهاية الأسبوع وهي تنفجر في وجهه
- زوجة تطلب مساعدة مع الأطفال والزوج يرفض

في هذه الأمثلة وغيرها الكثير هناك عاملان واضحان، الأول: طرف يتحمل الكثير من المسئوليات والطرف الآخر يتحمل القليل، والثاني: الطرف الذي يقوم بكسر الحدود يرفض التغيير.

وجهة نظر الشخص الذي اعتاد أن يكسر ويقاوم الحدود

إحدى المشاكل التى تحدث أن الطرف المحب لوضع الحدود لا يستطيع أن يفهم وجهة نظر الطرف الآخر في رفضه ومقاومته لوضع الحدود. فكل طرف لا يرى مايراه الآخر أو يفهم وجهة نظره. فالزوجة تتعجب بل وتصدم من أن زوجها لا يفكر في هذه الأمور ويقدرها مثلما تفكر هي فيها. والحقيقة أن تفهُّم ومعرفة وجهة نظر الطرف الآخر في الأمر يساعدك على فعل الأشياء بطريقة صحيحة.

الأشخاص الذين لا يَحترمونَ حدودَ الآخرين لَهم موقفٌ أساسيٌ نحو الحياة: يَجبُ أَنْ أكُونَ قادرًا على أن أعْمَلَ ما أُريدُ.

الأشخاص الذين لا يستطيعون تفهُّم أو تقُبل الحدود التي يضعها الآخرون لديهم اتجاه خاطئ في حياتهم عمومًا، فلسان حالهم يقول "يجب أن أفعل ما أريده" مثال آدم وحواء عندما تمردا على كونهما مخلوقات وليس الخالق. سعيا إلى الحرية المطلقة كحق لهما. إنك تستطيع أن ترى هذا المثال واضحًا في الأطفال الصغار والذين نتمنى لهم أن ينضجوا ويتخطوا هذه المرحلة عندما يكبروا.

والشيء المميز أن الزوج أو الزوجة الذين يرفضان الحدود يكونان في أغلب الأوقات أناساً محبين ودودين مرتبطين مهتمين ببعضهما البعض حتى تظهر مشكلة من مشكلات وضع الحدود، وهنا تختفي المشاعر الطيبة وتظهر مشاعر الغضب والذنب. والشخص الذي يتصرف هكذا إنما يفعل ما يفعله لأنه حقيقة يظن أن القيود عامة

هي شيء غير معقول، شيء مؤلم وقاسٍ عليه. ولذا تجده ينفجر غضبًا زاعمًا أن شريك حياته كان مخزيًا ومُحبطًا له عندما يقول له "لا". من الطبيعي يعارض أينما يظلمنا أحد أو عندما يعاملنا أحدهم بطريقة قاسية ولكن من غير الطبيعي بل من عدم النضج أن نغضب عندما يعلن شريك الحياة عن حقه في وضع حدود معينة له ولأسباب منطقية.

الحدودُ تقولُ بأنك لا تستطيعُ عملَ ما تريدُ دائمًا.

تذكر دائمًا أن الطرف الرافض لوضع الحدود يرى دائمًا أن من حقه أن يفعل كل ما يريد، وقتما يشاء. ولهذا تجده يعارض أي قيد ويتمرد عليه ويظل هكذا حتى ينضج.

الجهل "لا يعد من مشاكل الشخصية"

لا نزعم هنا أن الطرف الرافض والذي اعتاد أن يكسر الحدود ويقاومها لابد أن يكون لديه مشكلة في شخصيته، ففي أوقات عديدة تكون التصرفات التى تظهر وكأنها أنانية هي نوع من الجهل. فالزوج أو الزوجة لا يعلم ببساطة أن تصرفاته هذه تؤذى مشاعر الطرف الآخر والذي يحدث في مثل تلك الحالات أن الزوج أو الزوجة يستجيب سريعًا لمشاعر الطرف الآخر حينما يعلم بخطئه بل أحيانًا يشعر بالأسى ويبادر إلى تغيير طريقته سريعًا.

ريك وكيم زوجان صديقان لي، يعبران عن تلك الحقيقة: كان ريك كلما أتى ليتحدث مع كيم عن مشكلة ما، تنكر عليه مشاعره، وتزعم أنها لَمْ تفعل شيئًا، وكان هو يتقوقع صامتًا. وأخيرًا قال لها "أنا لا أتكلم معك لكي تتفقي معي بل أنا فقط أرغب في أن تتفهمي ما أقوله، فعندما كنت تقولين لي أنني مُخطئ بدون حتى أن تعطى لنفسك فرصة كي تسمعيني لقد كان هذا يجرحني جدًا ويجعلني أشعر بالبُعد عنك".

كان رد فعل كيم جميلا، فقد سمعته بعناية وقالت له "فقط قُلْ لي ماذا عليَّ أن أفعل، إني ألاحظ الآن كم جرحتك وأنا لا أرغب في فعل هذا بعد الآن" وأضافت قائلة بعدما شرح لها ثانية "ريك .. لمْ يكن لدى أي فكرة من فضلك قُل عندما أفعل هذا ثانية". انفجر ريك باكيًا شاعرًا بأن حملًا ثقيلًا قد انزاح عن كاهله. كانت كيم تتصرف عن جهل، وليس عن ضعف، أو لمشكلة في شخصيتها.

قد يتجاوز شريكك الحدودُ دون وعي منه.

تذكَّر دائمًا أن الطرف الآخر ربما يتعدى عليك كنوع من الجهل ،أو قلة الإدراك، فإذا كان الأمر هكذا فتذكر دائمًا أن الحب دائمًا يأتي بالأمل "اَلْمَحَبَّةُ لاَ تَسْقُطُ أَبَداً" (١كرونثوس ١٣: ٨)

الشخص الذي أعتاد أن يقاوم الحدود يحتاج إلى أعادة نظر

اكتشاف بأنَّ زوجَك قد كسر حَدٍّ لا يَعْني أنه أسوأ شخص لديك.

ضع في اعتبارك أن الشخص الذي يرفض الحدود لا يعني أنه شخص سيء بالمقارنة بك، فالشخص الذي يتصرف كالأطفال وبعدم نضج أو بنوع من الأنانية، لديه مشكلة خطيرة. فإنه في حين تظهر أنت دائمًا بمظهر الشريك المثالي يظهر هو دائمًا بمظهر الشخص السوء. إحذر من الحكم عليه وأدانته بدون رحمة "لأن الحكم هو بلا رحمة لمن لَمْ يعمل رحمة و الرحمة تفتخر على الحكم" يعقوب ٢: ١٣ كُنْ رحيما دائمًا بشريك حياتك وتذكر أنك أنت نفسك تحتاج أن تتوب وتراجع نفسك على أخطائك مثل:

- التظاهر بأن كل شيء على مايرام
- عدم التكلم بالصدق
- الانسحاب العاطفي بدلاً من مواجهة المشكلة
- عدم الالتفات إلى عواقب الأمور

- التذمر وعدم التصرف بمسئولية
- النزوع إلى الانتقام
- الإحساس بالبر الذاتي وبإدانة الآخر
- الحديث السوء والكلام السلبي عن الطرف الآخر بدلاً من مصارحته بمشاعرك

لعلك تلاحظ أن يلزمنا الكثير من الوقت والجهد حتى نضع حدود جيدة لأن هذا يلزم أن نبدأ أولاً بأنفسنا.

الأسباب التي تخلق شخص لديه نزعة نحو رفض ومقاومة الحدود

قبل أن نشرع في حل المشكلة يجب أن يكون لدينا فكرة واضحة عن الأسباب التي أدت به إلى رفض الحدود حتى يتسنى لنا التعامل مع المشكلة.

الفشل الواضح

حتى يستطيع الفرد تقبل الحدود يجب أن يكتشف ويلاحظ تأثير عدم اهتمامه وتطبيقه الحدود وتأثيرها على الآخر.

> لقبول الحدود، يجب أن يكون الشخص قادر على رؤية تأثيرات إنعدامه للحدود على الآخرين.

فمثلا الزوج الذي عادة ما يتأخر عن طعام العشاء يلاحظ أن تصرفه هذا يمزق الروابط بينه وبين عائلته، لذا يجب أن يشعر بمشاعر الندم والشفقة والحنو التي يضعها الله فيه مع الألم والأذى الذي سببه للآخرين" (٢كورنثوس ٧: ١٠). فالحب القائم على ذلك هو أكبر دافع على التغيير وخاصة عندما أعامل الآخرين بالطريقة التي أحب أن يعاملوني بها (متى ٧: ١٢).

وعمومًا هناك أناس لديهم مشكلة في قلة الإحساس بتأثير أفعالهم على الآخرين وقلة الإحساس بالشفقة والتعاطف مع الآخرين. ربما يفعلون كل الأشياء بطريقة صحيحة ولكنهم لا يستطيعون أن يدركوا ويحسوا بمشاعر الآخرين، ربما تقول الزوجة لزوجها كيف أنَّ تأخره عليها

على العشاء قاس جدًا عليها ولكنه لا يستطيع أن يتفهم مشاعرها. مثل الأزواج باي برنامج تلفزيوني شهير. أنه قد يتحير من مشاعرها العلية. ويتمنى أن تتصرف بعقلانيه ومنطقية. وعمومًا فإن الناس الذين يصارعون مع قضية تفهم مشاعر الآخرين يكون لديهم اتجاه نحو التقوقع حول الذات والانفصال عن الآخرين.

وانفتاح الأزواج والشريك على عالم المشاعر والعلاقات قد يكون له أثر جيد عليه. فأحيانًا تحتاج أن تشرح له أهمية المشاعر والعواطف حتى يستطيع أن يدرك ما يدور داخل المحيطين به من أحاسيس فمثلا تقول الزوجة لزوجها "أنا أشعر بالوحدة عندما تتجه مباشرة نحو الكومبيوتر فور رجوعك للبيت"، وهو أيضًا يحتاج إلى أن يتعلم أن ينفتح ويبوح بمشاعره ويرتبط أكثر بالعالم الخارجي الشيء الذي سوف يجلب له مشاعر الراحة والتعزية حينئذ يستطيع أن يريح ويعزي الآخرين (٢كورنثوس ١: ٤) فمثلًا دعوته أن يعترف بآلامه ومشاعره بهذه الطريقة "عندما لَمْ تحصل على العلاوة شعرت أنك تقوقعت على نفسك لو كنت مكانك لشعرت بالغضب والألم، أريد أن أعرف كيف شعرت".

عدم الإحساس بالمسئولية

بعض الأزواج لا يشعرون بخطورة وتأثير ما يفعلونه على الآخرين، فهم يرغبون بفعل كل ما يريدون بدون أن يتحملوا، أو يمروا بأي معاناة، أو حتى يتحملوا أي عواقب. فهم كالأطفال الذين لا يهمهم التعدي على حدود الآخرين، لأنهم لا يشعرون بمسئوليتهم تجاه حياتهم، فهي دائمًا مسئولية ومشكلة الآخر.

إنها مشكلة البشرية منذ آدم وحواء "لست أنا بل هي، أو هو، أو الحية" لا أحد يرغب في تحمل مسئوليته. يجب أن يتعلم كل من الزوجين، أن يباشر مسئولياته ولا بأس من التعرض لبعض الخبرات المؤلمة. أحيانًا لا يمر البعض بهذه الخبرات ربما لأن الأهل أو الأصدقاء قد تحملوها بدلا

منهم. تذكر أنه يوجد وراء كل زوج أو زوجة لا يتحمل المسئولية شخص أفرط في حمايته سواء في الماضي أو الحاضر.

هناك زوج، قد يكون شخصًا لطيفًا ولكن غير متحمّل للمسئولية، قد تجده ينتقل من عمل إلى عمل غير قادر على ضبط نفسه، والقيام بمهامه، ومباشرة مسئولياته، ومتابعة نتائج أعماله، ومراعاتها والتنافس على حُسن الأداء. الأمر الذي يضرّ بعائلته وبأحوالها، وهو هنا يلوم الآخرين دائمًا على حاله، سواء كانوا رؤساءه في العمل أو أصدقاءه أو الظروف المحيطة. وبطبيعة الحال لا يتعلم أبدًا من فشله لأنه لا ينظر أبدًا إلى نفسه.

يحتاج هذا الشخص لأن يدرك أنه هو السبب الرئيسي في مشاكله، وهو طبعًا يحتاج إلى من يدعمه؛ ولكن في حزم حتى يتعلم ضبط النفس. هؤلاء الأشخاص قد يكونوا مجموعة درس كتاب، أو مجموعة من الجيران، أو مجموعة مساندة.

عدم القدرة على قبول القيود ثم تظل حُرًّا

في أوقات أخرى، يقاوم الزوج أو الزوجة الحدود لمشكلة داخلية في نفسه فهو أحيانًا يكون غير قادر على تقبل أو التعامل مع المواجهات والتحديات أو حتى عواقب الأمور، ربما لنقص في المحبة أو الحرية. فمثلًا عندما تطلب زوجة من زوجها أن يراعي روابط الزواج، هنا يجد الزوج نفسه عاجزًا ويشعر بأنه عرضة للهجوم والنقد، وأن حريته في خطر، الأمر الذي يجعله يقاوم الحدود.

الشريك الذي يُقاوم الحدود، قد يكون بسبب انشقاق نفسه هو.

مثال آخر؛ زوج قضى طفولته مع أبوين يحيطانه بالقيود والحماية، يحاول هذا الزوج جاهدا ويصارع أن يكون له قراراته واختياراته الخاصة. وهو يجد نفسه يغضب

وينفعل وربما يكون جافا وقاسيًا مع زوجته عندما تطلب منه بعض المراعاة لمشاعرها فهو يشعر بأنها تحاول أن تتحكم فيه ولهذا فهو يأخذ رد فعل عكسي ضدها.في مثل تلك الحالات يحتاج الزوج لبعض المساعدة في أن يحافظ على حريته وقدرته على الاختيار والقرار في الوقت الذي يتعلم أن يختار الحدود بمطلق حريته. وتحتاج الزوجة أن تقول له "حسنًا من حقك أن تقول "لا" أو حتى أن تغضب مني. أنا أرغب في أن تتمتع بحريتك ولكنني لا أستطيع احتمال الإهانة والقسوة".

التحكم في الآخرين

بعض من الأزواج يقاومون و يرفضون الحدود لرغبتهم في التحكم والسيطرة على شركاء الحياة. لا يستطيع هؤلاء أن يروا رفقاءهم كأناس مستقلين، لهم مشاعر، وأفكار مساوية لهم، بل على العكس يرون أن رأيهم وطريقتهم هي الوحيدة الصحيحة، ولا يراعون بل يقللون من آراء وحرية الآخرين.

مثال على ذلك؛ زوجة ترفض وتتدخل في محاولات زوجها في أن يكون له عالمه الخاص من أصدقاء ومعارف فهي تشعر دائمًا بأنها غير محبوبة، وتغضب وتتذمر عندما تجده خارجًا مع أصدقائه. وعندما يواجهها الزوج بأن سلوكها هذا يضايقه. تبدأ الزوجة بإلقاء اللوم على زوجها، واتهامه بعدم الاهتمام بها، وذلك بدلاً من أن تهتم بالمشكلة وتحاول أن تتعامل بمسئولية مع مشاعرها وأحزانها.

مثال آخر؛ زوج يرفع صوته ويهدد زوجته، ويتشاجر معها عندما تعارضه، ويحاول دائمًا أن يُقلل ويُحقّر من حريتها، في محاولة منه للتحكم الكامل في حياتها وآرائها ورغباتها. ويتعارض مع إرادة الله للحياة الزوجية من حيث كونها علاقة محبة، محولاً إيّاها لعلاقة خوف وسيطرة.

في مثل تلك الحالات عندما يكون أحد الزوجين لديه ميل للسيطرة والتحكم في حياة الآخر، فإنه يحتاج أن يدرك أن

تجاهله لحرية الآخر يؤذيه هو مثلما يؤذى شريك حياته، بل إنَّ هذا الأسلوب بمحاولة التحكم في الآخرين يقيد من حريته. فمحاولات التحكم في الآخرين تعتمد على استعداد الآخر وإذعانه، والحقيقة أن الشخص السوي والذي يشعر بحريته من القيود لا يحتاج إلى بذل أي محاولة للتحكم في الآخرين فالشخص الذي لديه مشكلة حب السيطرة هو إنسان يحتاج إلى الإحساس بالحب والندية فمثلًا زوج يحاول دائمًا السيطرة و التحكم يحتاج: أولاً إلى التحذير، وثانيًا يجب أن يدرك عواقب أفعاله وإنها تؤدى إلى البعد العاطفي والجسدي بينه وبين عائلته وربما يحتاج إلى تدخل بعض رجال الدين والأصدقاء، كل هذا بغرض تنبيهه بخطورة الموقف وأنه يجب أن يغير من سلوكه.

التحكم في الناس يعتمد على إذعان الآخرين. فالأشخاص الذين هم أحرار ليسوا بحاجة لأنْ يسيطروا على الآخرين.

إنكار العيوب و النقائص

إنَّ الشخص الذي يتجاهل الأخطاء أو الضعفات ويرفض الاعتراف بها يعد مثالا جيدًا للشخص الرافض للحدود. فهم يرفضون أن يكونوا مخطئين وعندما يحاول شركاء حياتهم أن يوضحوا لهم أخطاءهم وضعفاتهم، يبدأ الزوج أو الزوجة ببذل محاولات للحفاظ على صورته ومنظره، فمثلًا يقوم بـ:

- إنكار تعديه على الحدود ”أنا لَمْ أصرخ فيك ... أنا لا أفعل هذا أبدًا“.
- تقليل أو تبرير الإهانة التى صدرت منه ”أنا لَمْ اصرخ فيك، لقد ارتفع صوتي فقط.. أنت تبالغين“.
- يلوم شريك الحياة ”لقد سببت لي الإحباط جدًا لدرجة أنني اضطررت أن أصرخ فيك“.

- يعكس الموقف "وماذا عنك، وعن صراخك في وجهي".

في تلك المواقف التي ذكرناها، يحاول الزوج هنا تجنب الاعتراف بالخطأ أو بالخطية. فتحاول الزوجة مثلًا الهروب من تأنيب الضمير وإحساسها بأنها إنسانة جافة وقاسية وترفض الاعتراف بأن سلوكها يؤثر بالسلب على الآخرين وتجدها تتهرب من إحساسها بالمسئولية عن أفعالها السيئة.

فلنفكر في الأمر قليلًا، الأطفال مثلًا يتعلمون عن الحدود من الخبرات المؤلمة التي مروا بها عندما كسروا الحدود الموضوعة لهم "عندما لَمْ أنظف حجرتي...عُوقبت بالحرمان من الوقت الحر لأسبوع كامل... أحتاج أن أبدأ بتنظيف حجرتي الآن" ولكن ماذا لو انعدم لدى الشخص الإحساس بالخطأ، وقتها لن يمكنه أبدًا من تعلم تغيير سلوكه، أو أن. "هذا ظلم كلهم يظلمونني..لَمْ يكن لدي وقت لتنظيف حجرتي" أو "لَمْ تكن بهذا القدر من الفوضى إنهم يبالغون" مثل هذا السلوك يبطئ من عملية التعلم ويؤخر عملية التدريب على الإلتزام بالحدود. ويحتاج هؤلاء الأشخاص إلى تبصيرهم وجعلهم يدركون عواقب أفعالهم ومقدار الأذى الذي يلحقونه بالآخرين.

الإنتقام

أحيانًا يتأثر الزواج بمحاولات أحد الزوجين في الانتقام من شريك حياته فعندما يشعر بخطئه يحاول تبرير أفعاله بطريقة أكثر خطأ كأن يقول "عين بعين" الأمر الذي من شانه أن يسبب مشكلات خطيرة لعملية الحدود. فمثلًا زوج أعرفه كان متضايقا جدًا من طريقة زوجته وإسرافها الزائد حتى أنه ابتاع قاربا بدون أن يكون قادرًا على مصاريفه أو بدون حتى أن يحتاجه وكان تبريره للأمر "حسنًا سأرى الآن كيف ستشعر ونحن مفلسين" ولكن الحقيقة أن الزوجة لَمْ تشعر بشيء بل إنها أعلنت حرب الإسراف ودخلوا في ضائقة مالية حقيقية. واستمرت المعركة بينهما حتى قرر الكف عن معاقبتها والتعامل مع المشكلة.

من أصعب الأشياء في الزواج أو في أي علاقة أن غريزة الانتقام ليست اختيارية فالحب والعلاقات الحميمة تسبب في أحيان كثيرة بعض الأذى أو الجروح. لا تتوقع أن رفيقك سوف يتعامل دائمًا مع مشاعرك بحرص ربما تجد نفسك تشعر بأنك مجروح أو تشعر بالأذى من جراء معاملته لك. ولكن الانتقام يخص الله وحده وليس أنت (رومية ١٢-١٩). تعامل مع مشاعرك الجريحة والأذى الذي سببه لك من حولك، وضعه في مكانه الصحيح حيث تستطيع أن تنال الشفاء. لا تحمل رغبة الانتقام داخلك واتجه إلى حل المشكلة نفسها.

التحويل أو إسقاط المشاعر القديمة

التقارب والألفة الذي يحدث نتيجة الزواج ربما يؤدى إلى إحياء مشاعر قديمة لعلاقات أخرى وهذا التقارب أو الألفة تسبب الكثير من العواطف التي لَمْ تكن مستغله من قبل الشيء الذي يؤدي لحدوث بعض التشويش والارتباك في الزواج ينتج عنه مشاكل أو كسر للحدود. وهذه الحالة من توجيه المشاعر القديمة وإسقاطها على شريك الحياة تسمى "الإسقاط".

مثال على هذا؛ كان بوب وكريستي يعانيان من صعوبات عندما يحاولان حل المشاكل التى بينهما. كانا دائمًا متفقين وعلى أفضل حال عندما يكون كل شيء جيدًا بينهما. ولكن بمجرد أن يحاول بوب مناقشة أي موضوع بينهما، عن المال مثلًا، أو العلاقة الحميمة، أو حتى أي موضوع خاص بالأبناء، يكون رد فعل كريستي سلبيًا تمامًا: "أنت تتهمني، وتحاول أن تتحكم فِيَّ". وكانت تقول: "بوب ليس جيدًا". كان هذا الأمر يُحيِّر بوب كثيرًا لدرجة أنه كان يراجع مواقفه معها مع أصدقائه، ومع الله، ووصل إلى أنه قد يكون ميَّالا إلى التوجيه بعض الشيء. لذا، فقط بدأ بملاحظة نفسه في تلك الأمور. ولكن للأسف لَمْ يتحسن الوضع مع كريستي كلما حدث خلاف بينهما.

بعد ملاحظة النفس كثيرًا توصلت كريستي إلى أن مشاعرها السلبية تجاه بوب لها علاقة قوية بعلاقتها مع والدها. كان والد كريستي شخصية ناقدة واعتاد أن يتحكم فيها ويلومها دائمًا، وكان هذا السلوك يجرح كريستي كثيرًا. ولأنها لَمْ تحاول أن تتعامل مع هذه المشاعر فقد ظلت تلك المشاعر حبيسة داخلها تعذبها، وعندما كان بوب يقول لها "كريستي.. أنا فعلًا أشعر بالضيق عندما لا يكون الأطفال في سريرهم في الميعاد" كانت كريستي تشعر في هذا الوقت بأنها طفلة صغيرة مهانة. لقد أخذ هذا الأمر بعض الوقت، ولكن عندما بدأت بالتعامل مع مشاعرها الداخلية تجاه أبيها، بدأت تنظر إلى بوب بطريقة أكثر واقعية، وبدأت بتقبل ملاحظاته على أنها نابعة من المحبة المتبادلة بينهم.

مواقف معينة لمقاومة الحدود

بعض الأزواج يكونون عادة محبين ودودين متواضعين راغبين في إصلاح أنفسهم بل إنهم يحترمون الحدود بينهم في كل النواحي إلا واحدة "منطقة خاصَّة" لا مكان لها في الزواج، ويتعلم الزوجان الدوران حولها بل ويحظران الاقتراب منها مما يسبب الكثير من المشاكل و الصراعات والمواقف المعلقة بينهما. على سبيل المثال، زوج يرفض الحدود عندما يتعلق الأمر بالنواحي الجنسية فمثلًا قد يكون غير حساس أو مُتبلِّد الشعور تجاه الجنس، ويضايقه أن يسمع رغبات واحتياجات زوجته الجنسية. أو زوجة قد تكون صالحة في كل النواحي إلَّا أنها تكون ناقدة، ولا تعطي الاحترام الكافي لزوجها في الحفلات والتجمعات. وعندما يواجهها بما يشعر به من جروح تتجاهل مشاعره. هذه الأوضاع تتسبب في حدوث فجوات بين الزوجين.

وهذه المواقف تنشأ نتيجة:

- قلة المعرفة والخبرة. قد لا يعرف الزوج أو يدرك أن مواقفه هذه تؤثر بالسلب على شريك الحياة.
- مشاكل وجروح الماضي. فمثلًا الزوجة الناقدة

قد تكون قد عانت من مشاعر الخجل من أبويها بشكل عام، ولذا تجدها تسقط تلك المشاعر على الزوج.

- مشاكل الشخصية. فمثلًا الزوج الذي يعاني من قلة الإحساس بالجنس قد يكون شخصية أنانية لا تهتم إلا باحتياجاتها هي وحدها. والعين المدققة تكتشف سريعًا أن هذه الشخصية ضحلة المشاعر في جوانب الحياة الأخرى.

أيًا كانت الأسباب فهذه الصيغ أو المواقف التى تتعلق بالمال - الجنس - العلاقات - الأهل - تربية الأبناء، قد تؤدى إلى إعادة النظر في الزواج نفسه وفى ما يدور داخل كل من الزوجين، فتذكر دائمًا أن المشكلة الحالية ليست هي المشكلة الحقيقية بل هي ثمار لها (متى ٧: ١٧). فمثلًا الزوج الذي يعانى مشكلة في استقبال الحب والشعور بالراحة في زواجه، قد يكون الجنس بالنسبة له هو الشيء الوحيد الذي يربطه بالحياة، وهذا الزوج يحتاج أن يعبر بالكلمات عن احتياجه للعلاقة، وأن يتعلم أن يسمح للناس بالدخول إلى قلبه بطريق أخر غير الجنس.

نادرًا ما تكون المشكلة الظاهرة المعروضة هي المشكلة الحقيقية.

لو كان الأمر يتعلق بالشخصية فلديك عمل ما هنا

دعنا نفترض أن شريك الحياة مدرك لمشاعرك وهمومك ولكنه ببساطة يتجاهلها، يقلل منها أو بطريقة أخرى يقاوم الحدود الخاصة بك. لو كان هذا حالك أو وضعك فيجب أن تعرف أن عليك عملًا لتؤديه، وهو عمل شاق وصعب، ولكن هذا العمل قد يكون أفيد شيء تصنعه من أجل زواجك. وفي هذه الفقرة أريد أن أضع أمامك بعض التعليمات أو الإرشادات التى يجب أن تتبعها لتستطيع أن تتعامل مع شريك الحياة المقاوم والرافض للحدود.

لا تحاول التعامل مع هذه المشكلة على أساس كونكما فريقًا. عندما يتعلق الأمر بهذه النقطة فيجب أن تعي أن

لديك مقاوما، فمثل الطفل الذي يعاني من نوبة غضب فإن زوجك يكرهك عندما تدخل به إلى عالم الحدود. لذا فلتدرك جيدًا أنك وحدك دون شريك حياتك في هذا الأمر. ولكن الحقيقة أنت لست وحدك فالله بجانبك وأيضًا لديك أصدقاء أمناء يساندونك. المهم لا تتوقع الكثير من التعاون من شريك الحياة.

هناك أشياء كثيرة مغرية لتقوم بها.. ولكن تذكر أنَّ هذه الأشياء لن تكون محببةً.. تذكرها جيدًا ودوِّنها.

لا تفعل هذه الأشياء:

- لا تتجاهل مشكلة أو حتى تقلل من شأنها وخصوصًا عندما تكون مشكلة واضحة من مشكلات الحدود. الهروب من الحقيقة لا يغيرها.
- لا تتجاهل الموقف على أمل أنه سوف يتحسن، فالزمن وحده لا يعالج عدم نضج الشخصية.
- لا تكن دائمًا مذعنًا وراضيًا على أمل أن الحب سيصلح كل شيء. ما لنفسي، مشكلة الشخصية تحتاج حتى تنضج إلى شيء أكثر من مجرد الحب.
- لا تتذمر باستمرار، ترديد الشكوى مرَّة تلو آخرى لا تغير أحدًا (أمثال ٢١: ٩).
- لا تندهش أبدًا من سلوك زوجك فما يفعله هو نوع من أنواع الدفاع النفسي، عادة يشعر الناس الذين لا يستطيعون التحكم في أنفسهم بالألم عندما لا يجدون معونة خارجية وهذا يدفعهم للمزيد من عدم التحكم في النفس. توقع أن الأشياء ستظل كما هي حتى يحدث تغيير في العلاقة بينكما.
- لا تلمه طول الوقت .. القليل جدًا من مشكلات الزواج تنشأ من جانب واحد ...لا يمكن أن يكون هناك طرف بريء تمامًا ويكون الآخر مُلامًا تمامًا. تحمل المسئولية تجاه دورك في المشكلة "أَخْرِجْ أَوَّلاً الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ" (متى ٧:٥).

- لا تحمل المشكلة كلها على عاتقك. لو حاولت أن تعفى زوجك من دوره في المشكلة فإنك تزيد الأمر سوءًا (أمثال ١٩: ١٩).

الأشياء التى يجب أن تفعلها

نحن هنا نرغب أيضًا أن نزودك بقائمة من المبادئ تضعها في اعتبارك وأنت تتعامل مع شريك الحياة.

المعين الروحي

لو كنت تتعامل مع زوج لديه مشكلة في الحدود فإنك بهذا تدخل في دائرة من الصراع مع زوجك وطبيعي أن تجده غاضبًا منك، ولربما ينسحب عنك عاطفيًا، أو حتى قد يحاول أن يجعلك تشعر بالذنب. هذا الصراع يهدد التقارب بينكما ويهدد احتياجك الطبيعي للحب والذي أوجده الله فيك.

> **لا تُتمتم، مرددًا نفس الاحتجاج مرارًا وتكرارًا، فهذا لن يُغيِّر اي شخص.**

للكثيرين يعتبر الزوج هو المصدر الرئيسي الذي يعتمدون عليه في تغذية أرواحهم وقلوبهم، لذا عندما ينسحب الشريك عنهم عاطفيًا يشعرون بأنهم غير محبوبين. لذا، وقبل أن تدخل حلبة الصراع هذه يجب أن تبنى أولاً علاقة روحية صحيِّة وآمنةً مع الله والآخرين. افتح قلبك ليتسع للكثيرين، فهذا وحده يساعدك على تقويتك وتشجيعك خلال رحلتك مع الحدود في زواجك.

لقد رأينا في الكثير من الحالات، مثلًا زوجة لا تتمتع بالكثير من الصداقات، تحاول هذه الزوجة وضع بعض الحدود لحياتها ولزواجها ولكنها عندما تواجه برفض الزوج لتلك الحدود تجدها تستسلم وتتراجع ثم تعتذر على أمل استرداد علاقتها بزوجها ولخوفها من فقده. يا له من موقف محزن عندما يعتذر الطرف الجريح للطرف الظالم وذلك لضمان استمرار العلاقة. ولكن هذا لن يحدث إذا استثمرت الوقت في بناء علاقات وصداقات أخرى مع

أناس يدعمونك ويقدرون الحدود. أنصحك بقراءة كتابنا عن الشخصيات وكيف ننتقى من نصاحبه "أناس آمنين".

إنمُ وإمتلكْ

الله ليس فقط يريد منك الدخول في علاقات لمجرد وضع الحدود في زواجك. إنه يريدك ويهتم بك أنت. فبمرور الوقت وعندما تفتح قلبك وتنمو وتنفتح على أناس مُحبين ستجد نفسك تنمو روحيًا واجتماعيًا. أشياء جيدة ستجدها تحدث لك، نفسك ستُشفى تدريجيًا من جراحك، وعندما تتعامل مع جروحك ستجد نفسك أكثر أمانةً وأكثر قدرة على الغفران وترك الأشياء.

إنه لأمر معقول، أنه إن حاولت مساعدة زوج صعب لتعلم أمور عن المحبة والشعور بالمسئولية، ستنمو لديك هذه الطاقات كذلك.

ستركز حياتك على شخص الله، وخطته من أجلك، بقول آخر ستنمو في معرفته (أفسس ٤: ١٤- ١٥).

الله لا يعذبك، ولكنه يستخدم الاحتياجات الطبيعية لك في زواجك ليحوِّلك ويُدخلك في علاقة حب أكثر نموًا ونضجًا معه، لكونه مصدر الحياة. فمن الطبيعي أن تجد نفسك تزداد في المحبة وتحمل المسئولية خلال رحلتك وصراعك مع زوجك.

العديد من الأمور يمكن أن تحدث أثناء هذه العملية التي يمكن أن تساعدك بالاستعداد للتعامل مع مشكلات الحدود:

- ستكتشف سبب رفض زوجك للحدود.
- ستكتشف لماذا تعاني أنت نفسك من مشكلة في كيفية وضع الحدود.
- ستتعلم أن تكون أمينًا وأكثر قدرة على المواجهة في العلاقات الأخرى الآمنة وهذا يؤهلك للمواجهات في الزواج.
- ستتعلم أن تتلقى الحب والدعم وتستقبلهما عندما تفشل في صراعك نحو الحدود

عندما يكون شريك حياتك واحدًا من هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بعدم المسئولية أو يكون لديهم دائمًا ميل للسيطرة، ربما سيكون من السهل عليك أن تفكر "أن أكبر مشاكلي هو شريك حياتي هذا" وكلما فكرت هكذا كلما زاد إحساسك بالبؤس ولكنك بمجرد أن تلاحظ وتدرك أن لك دورا وأنك مشترك مع شريكك في صنع المشكلة هنا فقط تكون وصلت إلى نقطة معينه تستطيع أن تتعامل معها.

مثل هذا الاكتشاف يحتاج منك إلى الأمانة افتح مجالًا للرؤية بينك وبين الله وبين أصدقاء أمناء ستجد نفسك مذنبا في شيء أو أكثر من القائمة التى سبق و ذكرناها "لا تقم بفعل هذه الأشياء".

ميّزْ القضيةَ المحدّدةَ

حالما تتوصل لعملية وضع الحدود فإنك ستحتاج أن تكتشف ما هي النقطة الأساسية التى تثار عندها مشكلة الحدود، ستحتاج أن تعرف:

- ما هي الحدود الخاصة بك والتي تشعر بأنها تُنتهك دائمًا: "زوجي يتأخر دائمًا بطريقة مزمنة، إنه دائمًا ينتهك الحدود في أن يكون في البيت في الميعاد".
- كيف تؤثر تلك النقطة عليك وعلى حبك لزوجك "أشعر بأنني متروكة وبعدم أهميتي وسط مشاغله والتزاماته العديدة.. أشعر بأن هذه النقطة تبعدني عنه"
- هذه المشكلة التى تعانى منها في الحدود هل أصبحت عادة مضايقة من وقتٍ لآخر" إنها تحدث عدة مرات في الأسبوع على مدار سنوات".
- ما أهمية أن أثير صراعا على هذه النقطة "أنا لا أريد أن أضايقه بل أريد تقوية وقدرة علاقتنا فقط أريده أن يكون معنا في الوجبات وفى التجمعات العائلية".

والحقيقة أنك قد تجد أن تحديد الحدود أصعب مما كنت تتخيله، وهذا يتطلب هدوءا وقدرة على تصنيف المواقف. العديد من الأزواج يرتكبون غلطة عندما يضعون قائمة كبيرة مختلطة بالأشياء التي يريدونها أن تتغير في شريك حياتهم. وبالطبع فإن هذا يسبب إحباطًا للطرف الآخر عندما يقال له إنَّ كل شيء فيه خاطئ ويحتاج إلى تغيير. ويسألنا القديس بولس في رسالته إلى أهل رومية أن نكون رحماء (رومية ٧: ٢٤) من الأفضل أن تختار موضوعًا واحدًا معينًا لتعالجه ثم تهتم بالآخر فيما بعد إلا لو كانت المشاكل خطيرة مثل الإدمان، الإيذاء الجسدي، كحوليات والتي تتطلب رد فعل عنيف.

يَرتكبُ العديد منْ الأزواج خطأ خَلْق قائمة ضخمة منْ الطلباتِ للتغييرِ في شريكِهم.

عندما تتعامل مع نقطة معينه ستجد أن قضية تغيير الشخصية تثار وحدها، اسأل نفسك "هل أطلب من زوجي أن يغير قلبه أو سلوكه، هل أنا أطلب تغييرًا في الشخصية أم تغييرًا في الحدود. مثلًا افترض أن زوجتك إنسانة رائعة محبة ولكنها شخصية غير منظمة على الإطلاق. لذا، فبيتك طوال الوقت في حالة فوضى حتى مع كونك تؤدى دورك في المساعدة في هذه الحالة هل ستسألها أن تراجع وتراعى محبتها لك وفكرة التنظيم؟ أم ستطلب منها أن تنظف البيت بعناية أكبر؟

عندما يكون الإثنان واحدًا في عمليةِ النمو، فإنَّ العديد منْ نزاعاتِ الحَدِّ تُعالج بسهولة أكثر بكثير.

كل زوج و زوجة يرغبان في تنمية علاقتهما بأزواجهما وفي تنمية علاقة المحبة بينهما وبين الله معظمنا يحلم ويصلى من أجل هذا النوع من الزواج، فهذه أعظم حالة للوجود على الأرض عندما يجتمع اثنان ليكونا واحدًا

خلال عملية النمو التى تحدث بينهما حتى أن كثيرًا من الصراعات والمشاكل على الحدود تصبح أسهل في حلها. فالشريك الذي يؤمن بالحب والاحترام والحرية سيعمل على معالجة الأمر لأنه يحب الآخر ولأنه يؤمن بالمبادئ الإلهية.

من الأفضل أن تطلب تغيراً عميقاً في الاتجاه أولاً للأسباب الآتية:

- معالجة القضية الداخلية يساعد على معالجة الأعراض الخارجية فمثلا الزوجة التى تقدر مشاعرك وحقك في الحصول على بيت جميل مبهج والتي ترى أن لديها مشكلة في النظام سوف تحاول اتخاذ خطوات عملية لمعالجة هذه المشكلة.
- اهتمامك بالقضية الداخلية يساعدك على معرفة رأي واتجاه زوجك نحو الحدود فمثلًا لو كانت تلك الزوجة ممن يؤمنون بالحدود ستجد أن من السهل عليها أن تتغيّر أمَّا لو كان العكس فستجد أنها تنكر، أنها مخطئة بل إنها ستقلل من المشكلة وتلوم الآخرين.
- كل الناس وحتى الشخص الذي يكسر الحدود ويرفضها يحتاج إلى حل القضايا الداخلية أولاً قبل معالجة ثمارها، فعندما تدعوه إلى التغيير الداخلي فأنت بهذا تضع النعمة أمام الحقيقة وتعامله بالطريقة التى ترغب أن تتعامل أنت بها.

كم هو محزن أن يكون الزوج رافضًا ومقاومًا للحدود على الدوام، يتذمر دائمًا لرغبتك في التغيير الداخلي، فهذا جزء من طبيعة عملية المقاومة الرافضة والمعارضة. لذا، وعلى سبيل المثال، عندما تتوجه لزوجتك بطريقة رقيقة طالبًا منها التغيير الداخلي، وتجدها تثور عليك، إذن انتقل إلى الكلام عن مستوى السلوك والتصرفات "حبيبتي، أعرف أنك تشعرين بأنني أبالغ في موضوع البيت ورعايته، لقد حاولت رؤية الأمور بطريقتك، وتكلمت مع أصدقاء أمناء عن هذا الموضوع، ولذا فإني أعتقد

أنني أخالفك الرأي ولذا فحتى لو كنت تظنين أني مخطئ ولكنني فعلًا أريد بعض التغيير في البيت ونظافته. وحتى نتفق فيما بيننا سأقوم بالآتي: سأقوم بدوري في الأعمال المنزلية، ولكني لن أقوم بالصرف على أعمال التجديدات التى تريدين أن تقومي بها لتحسين وضع البيت. وأنا أرجو أننا قد نتوصل إلى اتفاق أفضل عندما نناقش هذا لاحقًا".

قدم له التأييد والمساندة

الزوج المقاوم للحدود يحتاج أن يدرك دائمًا أنك تتفهم وجهة نظره. فالناس تواجه صعوبة في التغيير عندما تُهمل مشاعرهم. هم يغرقون أكثر لأنهم يشعرون بالخطر أكثر. وعندما يشعرون أنه قد أسيء فهمهم فإنهم لا يستطيعون الثقة في أن أحدًا يهتم بهم. فكر في ما شعرت به آخر مرَّة طلب منك أحدهم أن تَتغيَّر في الوقت الذي لا يزال هو رافضًا وغير مقدر لوجهة نظرك مثلك مثل الطفل الذي يشعر أنه عرضة للنقد دائمًا بدون أن يسمعه أحد.

لدى الناسُ صعوبة في أن يَتغيَّروا عندما تتعرض مشاعرَهم للنفي والإهمال.

أظهر لزوجك أنك تتفهم محاولاته ووجهه نظره وهذا وحده نوع من التأييد وهذا التأييد يتضمن أشياء عديدة منها:

- أن مشاعره تهمك "اعرف المشكلة من وجهة نظرك أرغب حقًا في معرفة مشاعرك بخصوص هذا الأمر".
- يجب أن تتفهم وجهة نظره "هل تظن أن الأمر بهذا السوء أم أنك ترى أنى أبالغ ... أريد أن أوضح لك أنى لا أرغب في مضايقتك أو جرح مشاعرك".
- قدر واحترم واستجب للأشياء التي تكتشف أنه على حق فيها "أنا اتفق معك أنى تركت الأمر بدون أن أثيره لأسابيع عديدة ثم فجرته فجأة ... أنا آسف سأحاول أن أتدارك هذه النقطة".

هل تعلم أن هذه هي طريقة الله معنا فهو يجعلنا نخوض التجربة ويقدر أهميتها بالنسبة لنا ولكنه في نفس الوقت ينتظر منا أن نتغير. إنَّ كلمات القديس بولس لأهل أفسس لأعظم مثال على هاتين النقطتين فهو وإن كان يمدحهم للمجهود الذي يبذلونه ولكنه في الوقت ذاته يصر على تصحيح أخطائهم (رؤيا ٢:٢ - ٥) تذكر أن عملية التغيير هي عملية مؤلمه تحتاج إلى التأييد، وللنعمة حتى يستطيع الإنسان أن يحتملها.

أظهر محبتك لزوجك

في مشاكل و صراعات الحدود يجب أن تدرك أن هدفك هو تعميق روابط المحبة بينك وبين شريك حياتك، فهدف الحدود ليس هو التغيير في حد ذاته، بل حماية الحب وتقوية العواطف، وليس عقاب الطرف الآخر أو إظهار أخطائه. من المهم أن تعبر لزوجك وتشرح له مشاعرك.

غاية الحدود هو حماية المحبَّة، وليسَ تغيير الناسِ، ولا معاقبتهم، أو إظهار أساليبهم الشرّيرة.

الزوج المقاوم للحدود يتخذ في أغلب الأحوال مواقف دفاعية فالزوجة التى تشعر بأنها مُدانة، وأن زوجها يهاجمها ويحكم عليها، أو أنه يريد أن يجعل منها الإنسانة الشريرة في النزاع، فالزوج يحتاج هنا لأن يأخذ على عاتقه إظهار المحبة لها ويعبِّر عن احتياجه لها، وأن مشكلة الحدود التى بينهما تشكل عقبة في طريقه للتعبير عن حبه لها. يستطيع الزوج أن يؤكد أن تخطى مشكلة الحدود سوف يعيد مجرى الحب بينهما مرَّة أخرى.

إليك بعض الأمثلة:

- إنَّ زيادة النفقات تزعجني فعلًا، نحتاج لمعالجة هذا الأمر، أعتقد أن حل هذه المشكلة سيعيد الوفاق بيننا.

- عندما تتجاهل مشاعري يصعب عليَّ الإحساس بالحب.
- إنَّ طريقتك العابثة هذه تجرحني، من الصعب علىَّ الثقة بك. يجب أن تعرف أني لا أريد التحكم فيك ولكن أنا فقط أريد أن أصدقك أريد أن أشعر بالأمان مرَّة أخرى معك.

من المهم أن تضع هذا الأساس بينكما وأنت تعالج المشكلة، حتى لا يضيع الحب أو يُساء فهمك على أنك ترغب بالتحكم في شريك حياتك ونقده. أظهر له أنك تقدر ما بينكما وأن هدفك هو بقاء الحب (١ تيموثاوس ١-٥).

مستوى الأداء

إليك بعض الأنباء المزعجة، يجب أن يكون لك الحق بالاعتراض وفى طلب التغيير من زوجك، ولكنك أيضًا يجب أن تنظر جيدًا إلى دورك في المشكلة وهذا ما نعنيه بمستوى الأداء. لا تفكر في نفسك كشخص كامل بدون أخطاء لا تُقِمْ من نفسك حَكَماً على تصرفات زوجك فمثل هذه التصرفات تدمر الدافع لديه على التغيير ومن ناحية أخرى فإنه فعلًا لا أحد منا كامل ولا أحد منا يستطيع أن يدين الآخر.

من الأمور الصعبة في هذا الموضوع أنك يجب أن تمارس دورك في عملية التغيير حتى ولو لَمْ يقم زوجك بدوره. ربما يبدو الأمر ظالمًا وغير عادل ولكنها حقيقة الحياة. فالله يريد أن يأخذك في عملية نمو ونضج مستمرة حتى يصل بك إلى تلك الصورة عينها "شبهه" فلا تنتظر أن ينمو زوجك أولاً بل ابدًا أنت صلى لأجله - استمر في المحبة- ضع الحدود التى تراها مناسبة - تذكر دائمًا أن عملية النمو هي شيء خاص بك وبين الله.

تَحتاجُ للقيَامِ بتغييراتك، حتى وإن لم يرغب زوجك.

بام وأيل من الحالات التي تشرح هذه الحقيقة. كان أيل يحاول دائمًا أن يسود ويترأس على بام بل إنه اعتاد أن يقلل من وجهة نظرها وآرائها وقدرتها على اتخاذ القرار. وكانت هي على الجانب الآخر تتقوقع وتنسحب عاطفيًا منه. فمثلًا عندما يذهب بام وأيل إلى حفلة ويرى أيل الرداء الذي ترتديه بام يعترض عليها بفظاظة "لا أحب هذا عليك ارتدى شيئًا آخر" وتذعن بام وتنفذ طلبه، لكنها تقضي بقية الليلة صامتة لا تتكلم معه في الحفلة إلا بضع كلمات قليلة.

في بادئ الأمر نستطيع أن نحلل قصة بام وأيل بأنها مشكلة زوجين عادية، فلو أن أيل أصبح أكثر تعاطفًا لأصبحت بام أقل انسحابًا بعواطفها، أو لو أن بام كانت أكثر قدرة على مواجهته وردعه لأصبح هو أقل ميلًا للرئاسة والسيطرة. هناك بعض الحقيقة ولكن هذا يخفي شيئًا مهمًا: يوجد طرفان في الموضوع؛ أيل لديه ميل للسيطرة، وبام لديها ميل للتقوقع والانسحاب، بمعنى أنه حتى لو كان أيل أكثر الناس عطفًا وتقديرًا للآخرين فهذا لا يضمن عدم انسحاب بام العاطفي. أو لو كانت بام من الشخصيات القوية والتي لديها قدرة على المواجهة فإن هذا لا يضمن أن أيل لن يكون لديه هذا الميل للسيطرة. في هذه الحالة يحتاج الزوجان أن يعلما أنهما الاثنين في احتياج لله حتى يتغيرا.

أنظر دائمًا لدورك في الصراع واسأل زوجك واسأل أصدقاء تثق بهم، أسأل الله أن يفحص قلبك (مز ١٣٩: ٢٣-٢٤). اعمل ما تراه مُناسبًا من التغييرات فهذا يعطيك الحق في أن تطلب من الآخر التغيير، وأيضًا وهو الأهم يحولك إلى شبه الله.

طلب التغيير

تذكر كل هذه الأشياء التي ذكرناها سابقًا وأنت تتعامل مع زوجك وتطلب منه أن يحترم الحدود. دعه يعلم أنك لا زلت تحبه وأنك تعترف بدورك في الخطأ ولكن فلتكن واضحًا ومحددًا في طلبك. لا تترك المكان حتى تكملا النقاش:

- أريد منك أن تكف عن الاستخفاف بي والتقليل من آرائي ونحن وسط الأصدقاء.
- أريد أن يكون لك دور أكثر فاعلية في تربية الأبناء وخاصة في مساعدتهم في واجباتهم المدرسية.
- أريد منك أن تستقر في عمل مناسب في خلال ٩٠ يومًا.
- أريد منك أن تشاركني وتطبخ نصف الوجبات فأنا مثلك أذهب للعمل خارج المنزل.

أنت مسؤول عن ذِكْر مشكلة الحَدّ وعن مطلبِكَ بالتغيير.

تذكر أنه حيث لا يكون قانون لا يوجد تعد أو انتهاك (رومية ٤: ١٥) أنت مسئول أن تطلب مواجهة مشكلة الحدود وتطلب التغيير. بهذه الطريقة تكون نقلت بعض المسئوليات على عاتق زوجك وحولتها إليه.

أعط شريكك وقتًا واصبر عليه

قد تكون تلك هي المرة الأولى التي تُثير فيها مع زوجك مشكلة الحدود أو ربما تكون أول مرَّة تتناول المشكلة بطريقة صحيحة. لو كان الأمر كذلك فأعلن ببساطة عن طلبك، واترك لنفسك بعض الوقت لملاحظة رد فعله. راقب ما يحدث، عندما تتناول المشكلة بطريقة مناسبة معلنًا عن محبتك له واهتمامك به. تذكر أن تقيم نفسك وشريك الحياة والأمر نفسه خلال انتظارك للاستجابة.

بعض الأزواج المقاومين للحدود يحتاجون إلى وقت ليتقبلوا حقيقة الحدود في حياة شريك الحياة. فربما تكون زوجتك مثلًا غير معتادة عليك وأنت حازم محدد أمين وسريع في التعبير عن آرائك فيما لا تحبه في زواجكما، ففي الحقيقة أنت بسلوكك السابق قد ساعدتها على كسر الحدود. والآن وأنت تغير القانون ضع في اعتبارك أن الأمر يحتاج إلى وقت.

وضوحك والوقت الذي تتركه ربما يكون كل ما يحتاج إليه زوجك. ولو كان الأمر هكذا فقد ربحت الصراع (متى ١٨-١٥) اترك للنعمة وقتًا لتعمل بما أنك كشفت عن مشكلتك وسمحت للنور أن يدخل بينكما.

أسس وأعلن عن عواقب الأمور

وضع الحدود ليس كافيًا فمن زمن أدم و حواء إلى الآن والبشرية تعرف القوانين ومع ذلك تتعداها (تكوين ٣: ٦) فمهما كان زوجك يجرحك أو يؤذيك، فإن المنفعة التي يحصل عليها قد تكون أهم عنده من رغباتك وطلباتك. عند هذه النقطة تحتاج أن تعلن عن العواقب إن استمر في تصرفاته وتعديه عليك.

عواقب الأمور هي النتيجة التي تتولد عن فعل معين أو رد الفعل الذي يحدث نتيجة التعدي على الحدود ورد الفعل هذا أو العواقب لها بعض الخصائص:

• هذه العواقب وضعت لمساعدتك وحمايتك وليس لتحكم أو لتغير زوجك. الحدود والعواقب ليست بغرض إصلاح الآخر أو جعله يختار الشيء المناسب. أنها بغرض أن تسمح لزوجك بأن يتذوق مرارة الإحساس بأفعاله و عدم تحمله المسئولية.

عواقب مدروسة وليست قرارات وضعت بتأثير الغضب. فكر جيدًا، صَل وحدك و مع أصدقائك حتى تضع قرارات سليمة تحمي بها نفسك من الشر.

• اقترب من الحقيقة على قدر استطاعتك فمثلًا الزوج الذي يغضب سريعًا يجب أن يكتشف تأثير هذا على الناس وكيف أنهم قد يتركونه فلا أحد يرغب في أن يكون بجانب من يحتدون ويندفعون غاضبين لأتفه الأسباب.
• يجب أن تحدد مدى خطورة وقساوة انتهاك الحدود عليك، فمثلًا الزوج يرفض المشاركة في غسيل الأطباق قد يكون عليه أن يطبخ لنفسه بعض

الوجبات ليرى تأثير هذا عليه.ولكن الزوج الذي على علاقة بأخرى يجب أن يترك البيت. هكذا يجب أن تكون العواقب كافية لتجعل شريكك يهتم بالأمر ولكن ليست قاسية بدرجة تزيد الأمر سوءًا.

- الإلزام، يجب أن تدرك أنك قادر وتستطيع وتمتلك القوى لوضع الحدود والعواقب فمثلًا لو كنت لا تستطيع إخبار القس أنك تعاني مشاكل في زواجك فلا تهدد بهذا.
- الحرص على حرية زوجك: لا تضع نواة تقول مثلًا "يجب عليك أن تفعل هذا" أو "أنت ملزم بأن ..." أو "سأجعلك تفعل هذا" فالعواقب التى تضعها ليس الغرض منها التحكم في زوجك إنما هو رد فعل لاختياراته. كلما كان الأمر سريعًا كلما كان أفضل فمثلما يحتاج الطفل إلى رد فعل سريع يحتاج زوجك لنفس الأمر. فهذا يجعل من السهل الحياة بربط أفعاله بنتائجها.
- احترم دوره كشريك الحياة. لا تحاول أبدًا التقليل من شأنه أو الاستخفاف به أو التعليق عليه بالكلمات اللاذعة.

هذه العواقب وردود الأفعال وضعت لتعدلها على أساس من التغيير الذي يحدث لزوجك. ولكنك يجب أن تتأكد فعلا من حدوث التغيير بعد فترة من الزمن."أنا آسف الوقت ليس كافيًا حتى أمنع العواقب" أم رد الفعل الآخر أنك ربما تحتاج إلى تصعيد ردود أفعالك والعواقب لو لَمْ يحدث تغير في سلوك زوجك بل زاد الأمر سوء. العواقب: الزوجة المسرفة تحتاج أن تشتغل لساعات أضافية حتى تكسب المال الكافي لنفقاتها ولكن لو زاد الأمر سوءًا فربما تضطر إلى سحب كارت الائتمان الخاص بها.

الحَدّ: أريدُك أن	العاقبة: أنا سوف..
تكون أقل فوضى في البيت	سألقي بالأشياء التي أراها موضوعة بدون نظام وأقصد الأشياء التى تخصك سأمتنع عن القيام بأعمال الكى
تكف عن التأخر المستمر عن ميعادك	سأذهب للاجتماع بدونك
تمتنع عن الكذب والخداع	يجب أن أتركك أو تفعل أنت هذا لأني أريد حماية نفسي حتى توافق على المشورة
تتوقف عن نوبات الغضب المستمرة	اترك الحجرة/ البيت لفترة انضم إلى مجموعات مساندة اطلب مساعدة من أصدقائك
تكف عن الإسراف الزائد	اسحب كارت الائتمان افتح حسابًا منفصلًا امتنع عن دفع بعض النفقات
تمتنع عن تناول الخمر وما يتبعه	ضع فاصلا بينكما تستطيع ترك البيت حتى نعالج هذا الأمر
تتعامل مع مشاكلك الجنسية "الإباحية- الفساد.."	سأمتنع عن العلاقة الجنسية بيننا يجب أن تمتنع عن العلاقات خارج البيت لو أردت البقاء فيه
تقطع هذه العلاقة	اترك البيت ولا ترجع حتى تنهى هذه العلاقة وتطلب المشورة
تتوقف عن إيذائي	سأترك البيت سأتصل بالسلطات المختصة "البوليس/الكنيسة/ مكاتب المشورة"

أمثلة على ردود الأفعال والعواقب

استخدم المعايير السابقة بمساندة قوة الصلاة وصلاة أصدقائك. ولمساعدتك ها هي بعض الأمثلة الأخرى. طبعًا هناك أشياء عامة وهناك أشياء يجب أن تتفق مع حالتك.

استخدم أسلوب التحذير

حذر زوجك، فإذا كنت طلبت منه التغيير ومر وقت على طلبك بدون حدوث تغيير. فيجب أن يعرف زوجك أنك ستبدأ في وضع بعض الحدود وهذا يتطلب شيئين:

أولاً أن زوجك لديه فرصة ليندم ويغير من نفسه قبل أن يعانى من جراء أفعاله (زكريا ١٣: ١٨) والثاني: أنت لا تتصرف من واقع الهيمنة أو السيطرة أو أنك تريد عقابه أنت لا تريده أن يعاني، أنت فقط تريد أن تحل المشكلة.

لاحظ الأمور

وضع حدود بدون عواقب لن يؤدى إلى شيء. وإلا فإنك تكون علمت زوجك أن يفعل ما يريد بدون أن يصيبه شيء غير الكلمات فمثلما يقولون "لا تقل شيئًا لا تستطيع أن تفعله".

حَدّ بدون عاقبة لن يؤدي لشيء.

قد تواجه خلال الصراع بمشاكل أخرى مثل الخوف من فقدان الحب أو الخوف من تصعيد الموقف بينكما الأمر الذي يجعلك تتردد فيما اتخذته من قرارات. ولذا يجب أن تتأكد من أنك محاط بأصدقاء محبين وأمناء يستطيعون أن يدعموك ويشجعونك ويحموك بل ويؤكدون عليك حقك فيما تفعله ويساعدوك في أزمتك (عبرانيين١٢: ١٢ - ١٣).

لاحظ وقيم الأمور بمرور الوقت

مرّة أخرى اترك فرصة ووقتًا بعد أن تنفذ ردود الأفعال والعواقب التي وضعتها.خلال هذه الخبرات ستتعلم أن تفهم زوجك بطريقة أفضل. بعض الأزواج يحتاجون للقليل من الأمثلة ليدركوا تأثير الأنانية وعدم تحمل المسئولية والألم الذي يسببه، البعض الآخر يحتاج إلى وقت أكثر وربما تحتاج أن تغير عواقب الأفعال التي وضعتها لتناسب الموقف. ومن المحزن أنه يوجد أيضًا آخرون لا يرغبون مطلقا في التغير.

هل تعرف أن الله يحزن معك عندما لا يستجيب زوجك ويظل يقاوم الحب والحدود التي تضعها "أورشليم أورشليم يا قاتلة الأنبياء راجمة الأنبياء كم مرَّة أردت أن أجمع أولادك كما تجمع الدجاجة فراخها تحت جناحيها ولم تريدوا".

عندما يريد شخص أن يحيا حياته بدون مراعاة مشاعر الآخرين ولا يهمه أن تصرفاته تعارض كل شيء حوله فإن الله يعطى الإنسان حريته الكاملة حتى في أن يكون أنانيا فربما تكون تلك الحرية دافعًا له لاختيار طريقه مثلما قال سي اس لويس في كتابه "المسيحية المجردة"* لو استطاع الشخص أن يكون حُرًّا في أن يفعل الشر فإنه يستطيع أن يكون حُرًّا في فعل الخير، لهذا أعطانا الله الإرادة الحرة. فالإرادة الحرة مثلما قد تؤدى لاختيار الإنسان لطريق الشر، إلاَّ أنها تؤدي إلى تقديره لقيمة النعمة والحب الممنوح لنا من قبل الله.

يَعطي الله الناسَ حرية كبيرةَ حتى وإن يَكونوا أنانيين وموجعينَ، فقد تكون هذه الحرية ذات يوم الحريةَ التي من خلالها يَختارونَ طرقَه.

لو كان الأمر هكذا بالنسبة لك فأعلم أن هذه الحدود هي لحمايتك أنت أكثر من كونها دافعا لتغيير زوجك ولذا اهتم باتخاذ عواقب وردود أفعال تحميك عاطفيًا ومعنويًا وروحيًا.

تعامل مع الغضب وتصعيد الموقف

لا تندهش لو وجدت زوجك يصعد من تصرفاته التي أدت للمشكلة. فالطفل يفعل هذا ليختبرك ويرى إن كنت جادا أم لا.فربما تجد أن زوجك قد أصبح مُتحكمًا، مُسرفًا، وفوضويًا.... جهز نفسك لمثل هذه الأمور وحذره مرَّة أخرى لوِّح له بالعواقب التزم بها وطبقها.

* C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Macmillan, 1952), p. 52

تعامل مع غضبه وكراهيته بحزم، فأحيانًا يتراجع البعض عن الحدود التي وضعوها خوفا من أن يصبحوا مكروهين من أزواجهم. فهذه التجربة تجعلهم يشعرون بأنهم غير محبوبين وهذا شيء طبيعي فكلنا نرغب أن يحبنا أزواجنا و لكن في مثل هذه الحالات جهز نفسك أنك قد تصبح مرفوضا منه ويجب أن تجهز من يعوضك ويملأ مستودعك بالمحبة ويعوض لك ما فقدته "مؤقتا كما نتمنى" لا تظن أن واجبك أن تصلح من نوبات غضبه، إنه غاضب منك لأنك تقول له "لا" اترك له مجالًا ليغضب فمن حقه أن يكره كلمة "لا" التي تقولها. فقط اعرف لماذا هذا الغضب ولا تقم برد فعل ضده. أستمر في علاقتك بالله و الآخرين تذكر كيف تحمل الله من العذاب في سبيل فعل ما هو صحيح و في سبيل محبته لنا في الوقت الذي حافظ فيه على الحدود (٢ كورنثوس ١٢: ٧-١٢).

أعرف رجلًا ظلت زوجته تكرهه لشهور عديدة لأنه وضع لها حدودًا مالية، فمثلًا ألغى لها كارت الائتمان الخاص بها في محاولة منه للحد من نفقاتها. لقد تألم كثيرًا من جراء غضبها ولكنه كان يعرف أنه يفعل الشيء الصحيح لهما ولأطفالهما ومع ذلك كان يخاف من أن يفقدها ويفقد حبه لها أو أن احتياجه لها وخوفه من غضبها ربما جعله يقلل الحدود التي وضعها ويتهاون فيها، وليحمي نفسه من التراجع. كان يتقابل بانتظام مع أصدقاء يثق فيهم يساندونه ويحيطونه بالحب، فكان مشتركا في:

- كنيسة قوية
- مجموعة تلمذة و نمو للأزواج وكانوا يتقابلون مرتين في الشهر
- مشورة زوجية أسبوعية

كما رتب لنفسه أن:

- يتناول طعام الإفطار أو الغذاء مع أصدقاء مقربين مرَّة أو مرتين في الأسبوع
- يتقابل بانتظام مع صديقه المقرب

بالطبع كان هذا استثمارًا واسعًا لوقته ولكن هذا الاستثمار نجح في أن يحمى محبته لزوجته و أن يحمى حفاظه على الحدود في الوقت التى تعاملت هي مع غضبها منه.

تطبيع الشك

لا تَكُنْ مُتفاجئًا عندما تَبْدأ باسْتجْواب نفسك.

لا تندهش لو وجدت نفسك تتساءل عما تفعله، وخصوصًا عندما يلومك زوجك أو يغضب منك و يعترض عليك. في هذا الوقت ستجد نفسك تتساءل هل ما أفعله صحيح هل هذه الحدود التي وضعتها تستحق كل هذا. إنَّ حبك لشريك حياتك قد يجعلك تسأل نفسك أيضًا:

- هل أنا غير مُنصف له؟
- هل يحتاج لفرصة أخرى قبل أن أنفذ ما اتفقت عليه؟
- هل شرحت الموقف بطريقة واضحة وأعطيته وقتًا كافيًا؟
- هل أبالغ؟
- هل أنا أحاول أن أعاقبه بدلاً من فعل الشيء الصحيح؟

كل هذه الأسئلة طبيعية وشرعية جدًا بل إنك يجب أن تكون دقيقا وتجاوبها مع نفسك فعندما تضع حدودًا لشريك حياتك فهذا أمر عصيب ومهم. وفي نفس الوقت تذكر أنك تفعل شيئًا جديدًا عليك وأن أي أمر جديد هو في حد ذاته شيء قابل للجدل والشك ولكن هذا لا يجعلك تتوقف بل استمر.

النهاية

من المحزن ولكنه أيضًا شيء مهم جدًا أنه أحيانًا يبقى حل واحد وهو الطلاق. الطلاق لا يصلح الزواج ولكن ينهيه وهذا بالطبع ليس هو النموذج الذي وضعه الله ولكنه سمح به أحيانًا في ظروف معينه مثل الزنا أو الهجر (متى ٥: ١٣؛ ١ كورنثوس ٧: ١٥).

وطبعًا هناك خطوات عديدة يمكن اتخاذها قبل الطلاق، فالطلاق هو الخطوة الأخيرة في سلسلة خطوات كثيرة وأشياء عديدة مثل الصلاة: الصبر والانتظار، والحب، وردود الأفعال.. الخ.

أيَّ تفعيل لطريق جديد في الحياةِ سيكون مصحوبًا بالشَكِّ.

من الأفضل أن نرى الحدود كجزء مهم في الزواج وضمن الإطار العام له (في الفصل اللاحق من الكتاب سنتكلم كيف يساء فهم الحدود في الزواج وعلى أساس أنها طريقة لإنهاء الزواج) والطلاق يأخذ الأمر خارج حدود الزواج.

استمر فيما حددته لنفسك من قرارات وعلى شريك حياتك، فإما أن يقبل الحدود ويغير من نفسه أو أن يختار أن يقف ضدك وضد الله وفى هذه الحالة يصبح مسئولاً عن قرار الترك وليس أنت.

لقد تناولنا في هذا الفصل بعض الحقائق الصعبة حول وضع الحدود مع زوج مقاومًا للحدود. رغم ذلك، تذكر بأن الله يدعمك فيما تتبع طرقه. فهو لن يتركك في غمرة هذه النزاعات والنزاعات والأوقات المُظلمة. تعلق به وبأصدقائك فيما تؤسس حدودًا جيدة لك ولزوجك: " بِالنَّهَارِ يُوصِي الرَّبُّ رَحْمَتَهُ، وَبِاللَّيْلِ تَسْبِيحُهُ عِنْدِي صَلاَةٌ لإِلهِ حَيَاتِي" (مزمور٤٢: ٨). تذكر دائمًا محبته لك بينما تبدأ عملية إيجاد مكان للحدود في زواجك.

ولكن قبل أن تشرع في تنفيذ تلك العملية، من فضلك اقرأ الفصل القادم حتى تتفادى الوقوع في بعض الأخطاء التى تحدث عند وضع الحدود.

الجزء الرابع

سوء فهم الحدود

في الزواج

١٦

تجنب الاستعمال الخاطئ للحدود في الزواج

أنا (د. تاونسيند) قد تعرضه لموقف غريب في أحد الحلقات الدراسية التي كنت أحاضر فيها عن الحدود، وأثناء فترة الأسئلة و النقاش قامت سيدة وقالت "أنا سعيدة جدًا لأنني تعلمت عن الحدود فهذا ساعدني على الحرية والفكاك من علاقة مدمرة" بالطبع كان هناك الكثير من الهمهمات التي تدل على الفهم وهز الرؤوس من الجمهور علامة على تشجيعهم للمسجون الذي فك قيْدُه.

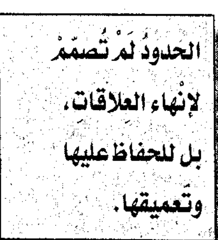
ولكن في وقت آخر من هذا اليوم جاءني رجل يقول "أعرف أنني كنت شخصية مسيطرة ولكن منذ وقت طويل وأنا أعمل على التغيير ذهبت إلى مكاتب مشورة التحقت بمجموعة مساعدة ،تكلمت مع القس كثيرًا ولكن هذه السيدة التى تكلمت في الصباح عن الفكاك من الأسر كانت زوجتي. وبسبب هذه الأفكار عن الحدود تركتني وتركت أولادها وهى ترفض حتى الكلام مع القس في موضوعنا" وهنا أخذت أتساءل عن الجمهور الذي أيدها ووافقها في الصباح على موقفها وماذا سيكون شعورهم لو رأوا علامات الأسى على وجه زوجها.

سوءُ إستعمال الحدودِ غالبًا ما يُؤدّي للعزلةِ المتزايدة بدلاً مِنْ المحبّةِ المتنامية.

والحقيقة أنه على مدار السنين انشغلت بالعديد من الاستعمال الخاطئ أو سوء الفهم لفكرة الحدود في العلاقات الزوجية. والاستعمال الخاطئ للحدود يأتي من إحساس الغربة والتباعد في الزواج. وإليك بعض الأمثلة على إساءة استعمال الحدود:

- زوجة كل هدفها من الحدود هو الحصول على الطلاق من زوجها.
- زوج يتحكم في زوجته ولكنه يُطلق على أفعاله صفة وضع الحدود.
- زوجة تستخدم العواقب والانسحاب العاطفي للانتقام من زوجها.
- زوج يبرر نوبات غضبه بأنه ببساطه أمين ومحق فيما يقوله.

كل هذه الأمثلة هي نوع من الفهم الخاطئ للحدود وهي ضد ما يتحدث عنه الكتاب المقدس عن كوننا أحرارًا مسئولين. الحدود لَمْ توضع أبدًا لإنهاء العلاقات بل وضعت لتعميقها والمحافظة على بقائها. وبالنسبة للأزواج فالحدود وضعت لتعمل داخل الزواج و ليس خارجه. إنَّ الهدف من هذا الفصل هو توضيح بعض نقاط سوء الفهم الخاص بالحدود في العلاقات الزوجية. سنتناول موضوع المعاناة وكيف نستخدم الحدود لمعالجة مشاكل الزواج، وقضية الخضوع ومسألة الطلاق.



الغاية من المعاناة

رالي و أيميلي كانا في منتصف الأربعينيات ، رالي إنسان طيب لين العريكة سلبي "شخص لطيف" كان رالي طوال الوقت مذعناً لزوجته المسيطرة ولرغباتها في كل ظروف حياتهما بدءا من كيفية صرف المال إلى كيفية تمضية وقت فراغه. ولكن عندما وصل إلى منتصف العمر أصبح رالي

معارضا ومعاكسا لرغبات أيميلي وبدأ يطلب التغيير في زواجه "لقد كنت تديرين كل شيء بمعرفتك طوال هذه السنين، الآن جاء دوري سنفعل الأشياء بطريقتي" ولكن أيميلي لَمْ تكن متأكدة ماذا يعني رالي بكل هذا وكانت تتساءل هل هذه هي أزمة منتصف العمر، وعمومًا كانت ترد عليه "أستطيع أن أستوعب فكرتك أعتقد أنى كنت إلى حد ما أتولى قيادة الأمور".

ولكن رالي يحتاج إلى أكثر من مجرد الفهم، كان يحتاج لحرية أو تصريح بفعل ما يريد، فمثلا بدأ يصرف النقود بدون مراجعة أيملي، وبدأ في الذهاب إلى رحلة طويلة بدون حتى أن يخبر أيميلى بمكانه. وعندما كانت أيميلى تسأله عن تصرفاته كان يرد "أنا الآن في مرحلة وضع حدود معك. ثم إنني لست مضطرا للإجابة على أسئلتك".

كان من أثر هذا أن مر الاثنان بوقت عصيب حتى جلس رالي مع القس الذي قال له: "رالي أنت تخلط بين الأنانية والحرية" والحقيقة أن رالي تأثر من القلب بكلمات القس وبدأ يراجع أيميلى ويستشيرها.

إنَّ صراع رالي هو أكبر مثال على مشكلة التفكير أو فهم الحدود هل تعنى عدم المعاناة. أو أن تفكر أننا عندما نقول "لا" فهذا تصريح بفعل كل ما نريد. الحدود ليست طريقا للهروب من المعاناة أو المسئولية. بل إننا عندما نضع الحدود في العلاقات الزوجية فقد يعني هذا قدرا أكبر من المعاناة. فمثلًا عندما تعارض زوجة زوجها في خططه لقضاء عطلة نهاية الأسبوع فهذا يعني أنها سوف تعاني من موقفها هذا أمامه ولكن ربما يكون هذا أفضل شيء تفعله لهما هما الاثنان.

> **الحدودُ لَيستْ حول الهروبِ مِنْ المعاناة، ولا الهروبُ مِنْ الشعور بالمسؤولية.**

المعاناة هي شيء طبيعي وأساسي في الحياة في عملية النمو، وأيضًا في العلاقات القوية لا نستطيع أن نزعم أن

هناك شخصًا أو زواجا ناضجا لمْ يتعرض لقدر من المعاناة. في الحقيقة أن الكتاب المقدس يعلمنا أن المعاناة تنشيء صبرا وتزكية، الأمر الذي يرفع من مستوى الشخصية (رومية ٥: ٣-٤) إنَّ المعاناة، وخاصةً التى دعانا إليها الله لنختبرها وضعت لمساعدتنا لنتقبل الحقًائق كما هي ونتعلم الحصول على احتياجاتنا وإعطاء الآخرين، بل إنها تعلمنا أن نتخلى عن الطلبات التي يزهو بها ويركع لها العالم من حولنا. المعاناة تساعدنا على النجاة والبقاء والازدهار عندما نقدم ونسلم رغباتنا للرب.

وهذه بعض الأمثلة توضح كيف أن المعاناة تفيد الزواج

- تجعلنا ننمو في الإيمان بأن الله غير المرئي بعيوننا يساعدنا ويساندنا.
- تجعلنا نتعلم التمسك بمبادئنا وقيمنا خلال الأوقات العصيبة
- تربطنا أكثر بمن حولنا بدلاً من التقوقع على الذات
- تعلمنا أن نحيا حياة الغفران لشريك الحياة بعيوبه وأخطائه
- تعلمنا أن نتقبل من شريك الحياة أن يغفر لنا عيوبنا وأخطاءنا.
- تحولنا إلى أصدقاء أمناء صادقين مع أنفسنا
- تقلل من لهفتنا وبهجتنا في الحصول على مستقبل أفضل وأهداف أفضل.

الحقيقة أن كل العمليات التى تعمق وتقوّى العلاقات الزوجية تحمل في طياتها نوعا من الألم والمعاناة التي تؤدِّي بنا إلى النضج.

المعاناة من أجل سبب خاطئ

إنَّ هذا الخلط وعدم الفهم والمعاناة من حدود الزواج يأتي من أن الزوجين تعرضا في وقت ما للمعاناة ولكن من أجل أسباب خاطئة. فالمعاناة التى يدعونا الله لها توجد من أجل خيرنا، والعكس فالمعاناة بعيدًا عن الله لا تقدم أي خير لنا. فمثلًا عندما تعاني زوجة من الآلام لفترات

طويلة تشعر أن الأشياء التى تحتملها لا تقدم لها أي خير أو تبشر بأي شيء جيد ولذا فهي تفكر قائلة "لقد نلت كفايتي إن الأمر مؤلم جدًا" فمثلًا تفكر أيميلي قائلة "إنه دوري الآن للتفكير بنفس الطريقة التى اتبعها رالي.. لماذا لا أجرب نفس الطريق الخاطئ الذي مضى فيه وأرى نوع المعاناة فيه".

التشويش حول المعاناة، والحدود، والزواج غالباً مَا يَجيءُ لأن الأزواجَ يعانون لبعض الوقت لأسباب الخاطئة.

المعاناة التى لا تتفق مع الله تأتى إمّا من فعل الأشياء بطريقة خاطئة أو من عدم فعل ما هو صحيح. هذا النوع من الألم هو علامة لنا أن هناك شيئًا سيئا يحدث، إنه نوع من التحذير يدفعنا لتغيير سلوكنا أو اتجاهاتنا أو ربما إلى تغيير مشاعر معينه، فمثلًا يعلمنا الكتاب المقدس أن الإنسان "الزوجة" عندما تتغاضى عن جماح غضب الآخر فإن هذا الأمر يزيدها إحساسًا بعدم الراحة (أمثال ١٩: ١٩) فلو أنها تغاضت عن عدم نصجه بدلاً من مواجهة غضبه ستجد نفسها تفعل هذا اليوم التالي وهذا سيزيد من إحساسها بالألم والظلم.

المعاناة الشريرة تجيء بفعل شيء خاطئ سواء كان ذلك هو فعل الشيء الصحيح أو عدم فعله.

لا تخلط الأمور هنا، فإنك عندما تتغاضى عن ثورة غضب أو هياج الطرف الآخر فأنت لا تختبر المعاناة التى من قبل الله، فالمعاناة التى تكون من الله هي التي تختبرها عندما نفعل الأشياء بطريقة صحيحة. ولكن على العكس فإن هذه الزوجة تختبر معاناة ليست من قبل الله بل من جراء فعل الأشياء بطريقة خاطئة. فهي هنا تحصد ما زرعته هي وحتى تتخلص من تلك المعاناة يجب أن تتوقف عن سلبيتها وتتغير.

أمَّا المعاناة التى هي من قبل الله فهي تغير الإنسان أيضًا ولكن بطريقة مختلفة، فنحن نستمر في إحساسنا بالمعاناة في الوقت الذي ننمو فيه وننضج في العديد من الأشياء وجوانب الحياة، فمثلا هذه الزوجة التي اعتادت أن تطيع وتذعن لشريك حياتها تبدأ في الحديث بحرية وفي التعبير عن آرائها ورفضها لما يحدث وهذا شيء صعب عليها ولكنها بهذا تختبر المعاناة التى هي من قبل الله، معاناة فعل الأشياء بطريقة صحيحة فهي تنضج وتتغير في قدرتها على قول الحقيقة وفى أن تصبح أكثر أمانة، وعندما تتغير تلك الزوجة وتلاحظ أن تكون لديها روح قادرة على التمييز والحكم على الأمور، تجد أن عليها أن تتعامل مع روح عدم الغفران والحزن داخلها وتبدأ في محاولة حل مشاكلها، وهذا أيضًا يعد نوعا من المعاناة التى يريدها الله من أجل نمونا ونضجنا.

الله لا يريدك أن تضع الحدود في علاقتك الزوجية حتى لا تتعرض لأي ضيق أو معاناة بل يريدك أن تكف عن الضيق والمعاناة الناتجين من جراء الخطية وفعل الأشياء بطريقة خاطئة، فهذا لا يقدم لك أي منفعة على عكس المعاناة التي تنتج من اتّباعك الطريق الصحيح. ويعلمنا الكتاب المقدس "فَإِنَّ مَنْ تَأَلَّمَ فِي الْجَسَدِ كُفَّ عَنِ الْخَطِيَّةِ" (١بط ٤-١) فعندما نتألم من أجل الخير والبر والأمانة فهذا يشفي المعاناة التي تنتج عن خطايانا وطرقنا الرديئة.

المعاناة الشريرة يجب أن تحل نفسها عندما نتوقف عن العمل مهما سببته.

الجدول الآتي يحوي أمثلة توضح كيف أن المعاناة في الزواج تساعد على وضع حد للمعاناة التي تنتج عن الطرق والمفاهيم الخاطئة في الزواج.

الموقف	المعاناة في الاتجاه الخاطئ	المعاناة في الاتجاه الصحيح "التي يرضى عنها الله"
زوجة مسرفة	التذمر أو الصمت	أخذ كارت الائتمان الخاص بها و احتمال غضبها
زوج ناقد	الإذعان محاولة لكسب رضائه	ترك الغرفة عندما يبدأ في النقد وتركه يغضب من هذا الموقف
زوجة تحاول التحكم في زوجها عن طريق قول كلمات تشعره بالذنب	الامتعاض وفعل ما تريد	مواجهة محاولاتها الخفية للتحكم وتركها تطلق عليه "شخصًا غير محب"
زوج لا يساعد زوجته في البيت	التظاهر بأنه ضعيف ومعاملته كأنه ولد صغير يجب الاعتناء به	تركه يطبخ لنفسه وجباته حتى يبدأ في المساعدة وتركه يستاء ويتذمر

بالطبع كل هذه المواقف السابقة لا تخلو من الإحساس بالألم ولذا فلو أنك مضطر أن تحتمل الآلام فلماذا لا تحتمل وتعاني من اجل فعل الشيء الصحيح. تذكر أن يسوع المسيح احتمل الألم على الصليب من أجل السرور الموضوع أمامه (عبرانيين ١٢: ٢) ضع الحدود لتساعد في بناء الحب الأمانة والحرية في زواجك.

وضع الحدود لتجنب النمو والنضوج

فيكي وكولتن. كانت فيكي تحب كولتن جدًا ولكن كانت المشكلة أن كولتن كانت طباعه حادة ،فإذا كان كل شيء على ما يرام تجده شخصًا دافئًا محبًا لها ولأولادها ولكن

مثلا عندما كان يرجع من عمله بعد قضاء يوم شاق، أو لو أن هناك بعض الخلافات بينهما، كان كولتن ينقلب لشخص ثائر هجومي، عنيف مع أفراد أسرته وكان الأمر ينتهي بجرح للمشاعر وتعكير جو السلام داخل البيت.

تعرضت فيكي لأوقات عصيبة وهي تواجه كولتن بأفعاله وكان من الصعب عليها أن تثير المشاكل والصراع في الأوقات الجيدة بينهما فهو فعلًا يتمتع بأشياء أخرى جيدة لَمْ تكن ترغب في إثارة المشاكل بدون سبب ولكنها أيضًا كانت تعرف أنه لن يتحسن بمرور الوقت. أخيرًا قال لها أحد أصدقائها "فيكي... ضعي بعض الحدود قبل أن تتدهور الأمور أكثر" لَمْ تكن فيكي متأكدة مما يقصده تمامًا ولكنها قررت أن تبدأ في وضع حدود لهما.

إذا كُنتَ سَتَتحمّلُ مُضايقةً، فَقَدْ كَذلكَ كَمَنْ يُحسنُ للبعض.

وكانت النتيجة مثلما يقول المثل القديم "القليل من المعرفة الكثير من الخطر" فعندما رجع كولتن إلى البيت في أحد المرات بعد العمل قابلته فيكي على الباب منذرة، فقبل أن يقول حتى "أهلا" قالت له "لقد اكتفيت من طبعك الحاد هذا أنك تؤذيني أنا والأولاد لو حدث وغضبت أو ثرت علينا مرَّة أخرى سأنتقل حالاً إلى بيت والدتي عليك أن تقرر الآن".

وبالطبع فإن مثل هذا الموقف استفزَّ كولتن وانطلق في نوبة غضب وأدى الأمر أن فيكي وأولادها انتقلوا ليقضوا بعض الأيام عند والدتها. وكانت أسابيع عصيبة عليهم فكولتن كان مستاء من أسلوب فيكي والحدود التي تريد أن تضعها، وشعر كأنه هوجم من الخلف. وحتى الأولاد كانوا مضطربين منقسمين في ولائهم بين أمهم وأبيهم.الحقيقة أن الأمر أخذ وقتًا، وقتًا أكثر من المتوقع قبل أن يحاول فيكي وكولتن إعادة الأمور بينهما مرَّة أخرى وأن يعملا على حل مشكلتهما.

كانت فيكي محقة في وضع الحدود ولكنها لمْ تعرف المكان الصحيح لوضعها أو بمعنى آخر لمْ تعرف الطريقة الصحيحة فهي وبدون أي مقدمات حاولت أن تضع قانونا لكولتن وكانت المشكلة أن كولتن لمْ تكن لديه وقتها الفرصة حتى يشعر بحبها، و كل ما شعر به كان ثورتها وغضبها منه وكان رد فعله هو رد فعلنا جميعًا عندما نشعر بالغضب لا بالحب، نواجه الغضب بغضب مماثل، الشيء الذي يجعل الأمور أصعب مما هي عليه.

والشيء المهم أن فيكي لَمْ تفهم أن الحدود ليست نوعا من الإنذار أو التحذير للآخر بل الحدود جزء من رحلة طويلة النضج، أولاً تتضمن أكثر من وضع الحدود وتصل إلى عملية نمو في المجال العاطفي والروحي، الأمر الذي يتطلب المرور بالعديد من المواقف. أن الموضوع يستغرق منا وقتًا حتى ننضج وننمو والله نفسه يقوم بالعديد من الأشياء معنا حتى يساعدنا على النمو والنضج، فهو يدرك ضعفنا وكم نحتاج من الوقت والصبر والجهد حتى نتغير. ألم يكن من السهل عليه أن يضع القوانين ويقول "اتبعوا هذا وإلا.." ولكنه على العكس فهو يحاورنا و يدعونا في الوقت الذي يحاول فيه التعامل مع خطايانا "هَلُمَّ نَتَحَاجَجْ يَقُولُ الرَّبُّ" (أش ١: ١٨).

الحدودُ ليستْ ببساطة الإنذار النهائي في الزواج. إنها جزءٌ منْ عمليةٍ طويلة وغالبًا صَعبة، التي تَتضمّنُ أكثر منْ فقط تأسيس حدّود.

إنه نفس الأمر في الزواج فأنت تحتاج أن تفهم صعوبة عملية النضج والتغيير التى تحدث لشريك حياتك. تذكر أن الآخر يحتاج أن ينمو لنفس النعمة التى تحتاجها أنت. وسوف تذكر بعض الأشياء التى تحتاج أن تمارسها في الزواج بجانب وضع الحدود. وأنت تمارس هذه النقاط ستجد نفسك محصورًا داخل نطاق عملية النمو والنضج بدلاً من أن تجد نفسك تطلب التغيير

في حد ذاته، الأمر الذي يتعارض مع هدف الحدود الذي هو دعم وتطوير عملية النمو والنضج.

الحب

الحب هو العنصر الرئيسي والأساسي في العلاقات جميعًا. إنه الإطار الأساسي في كيفية معاملة شريك الحياة. عندما تحب إنسانا فأنت له هو وأيًّا ما تفعله أو تقوله يجب أن ينبع من منظور الحب وليس من إطار الانتقام أو العقاب. وعندما تحدث مشكلة في الزواج فأول شيء يجب أن يحدث هو فعل ما في مصلحة الطرف الآخر حتى لو لَمْ يكن هو أصلا شخصية محبة. بعض الأزواج يستجيبون للحب نفسه لأنه يخاطب أرواحهم مباشرة والبعض الآخر لا يستجيبون. وعمومًا فالحب يساعد على خلق توازن بين الألم الذي ينشأ عن الحدود وبين اهتمامك بالطرف الآخر.

عندما تظهر المشاكل في الزواج، فإن أوّل شيء عليك فعله هو تأسيس رغبة أصيلة فيك بالأفضل لشريكك، حتى وإن كان هذا الشريك شخص محب لنفسه.

الآخرون

لست وحدك الذي تحتاج أن تتكلم من منطلق الحب ولكنك تحتاج أيضًا أن تستقبل الحب والرعاية والمساندة والتشجيع من الله ومن الآخرين خارج نطاق الزواج، فنحن نحتاج لإقامة علاقات مع الناس حتى يملأوا احتياجاتنا العاطفية و يسددوها عندما يكون لدينا صراعات ومشاكل في الزواج. فإحساس الإنسان أنه مرتبط بالآخرين يجعله يحتمل مشاكل عدم الوفاق والجفاء في الزواج. وقد رأيت العديد من الأزواج الذين ليست لديهم علاقات إنسانية خارج الزواج يقعون في خطأ التنازل عن الحدود أو وضع حدود مغالى فيها كرد فعل لإحساسه الداخلي بالحرمان والفراغ العاطفي.

فمثلا، زوج أعرفه مر بوقت عصيب حتى يكون له علاقات إنسانية خارج الزواج وكانت مشكلته في زوجته المسرفة الشيء الذي جعله مكبَّلا بالقروض وعندما بدأ يواجه زوجته وجد نفسه يصرخ ويغضب بطريقة لَمْ يكن يحب أن يصل إليها. فشعوره أنه وحيد وغير محبوب جعله يضع حدودًا للغضب غير لازمة ولأن الغضب ينشيء غضبًا فإن مثل تلك الحدود قليلًا ما تأتى بنتائج مرضية.

لا يخلو زواج من مشاكل إن كان نصيب ما يسهم فيه الزوج 100% والآخر صفر%.

المسئولية المشتركة

لا توجد مشكلة في الزواج لَمْ يشترك الاثنان فيها فلا يمكن أن يساهم فرد بـ ١٠٠٪ والآخر بـ ٠ ٪. تحمل بأمانه وباعتراف بالخطأ دورك في ما فعلته، اعتذر واطلب الصفح والغفران والتغيير. ربما لَمْ تتكلم عندما كان يجب أن تفعل، ربما تكون قد أفضيت للآخرين بمشاكل زواجك بدلاً من أن تذهب إلى شريك حياتك مباشرة. أن إقرارك بدورك في المشكلة يساعد الطرف الآخر على عدم الشعور بالإدانة والإحباط.

الدعوة

مهما كان حجم المشكلة بينكما، فتذكر أنك يجب أن تدعوه للتغيير قبل أن تبدأ في وضع الحدود. ويجب أن تفعل هذا بحب واهتمام. فمثلًا يمكن أن تقول إنَّ تعليقاتك ولهجة النقد هذه تجعلني أبتعد عنك فهي تجرح مشاعري.. من فضلك أريد أن أقترب منك من فضلك هل تستطيع أن تغير من لهجة النقد هذه؟ والذي يحدث عادة أن الزوج يشعر بالحزن والتعاطف مع الألم الذي سببه لزوجته.

التحذير

هل تتذكر قصة فيكي حيث كان عنصر التحذير من الأشياء التى أهملتها فيكى عندما اتجهت مباشرة لوضع حدود مع كولتن الذي صعق وأحس بأنه مصدوم

ومجروح؟ إنَّ أسلوب التحذير قد يساعد الزوجين على الحصول على ما يريدانه، فعندما تحذر فأنت تخبر شريك الحياة بشيئين: أولاً أن شيئًا خطيرًا وغير مستحب سوف يحدث في المستقبل. ثانيًا تخبره أن سلوكه سوف يحدد ما سوف يحدث بينهما لاحقًا. فكان على فيكى أن تقول لو استمر الحال هكذا واستمررت في الصياح والغضب فسأضطر إلى وضع بعض المسافات بيننا لأحمى نفسي. دائمًا أعط الفرصة لينتفع بفترة التحذير.

الصبر

في أوقات كثيرة يكون الزوج نافذ الصبر غير قادر على احتمال تصرفات زوجته غير المسئولة وتحكماتها وعندما يبدأ في إثارة الأمر يطلب منها التغيير العاجل والسريع ويحدث غالبًا أن يلاحقها بكلمات النقد لو أخفقت أو رفضت أو قاومت وهذا يحدث غالبًا لأنه قضى فترة كبيرة من حياتهما معًا صامتًا يعانى بدون أن يعبر عن مشاعره وهو بهذا يعتقد في نفسه أنه يصبر عليها.

وعمومًا المعاناة الصامتة لا يمكن أن تكون نوعا من الصبر، فهذه المعاناة تنبع غالبًا من الخوف أو من محاولة تفادى الصراع. ولكن الصبر عملية مختلفة، فالصبر هو أن تسمح لعملية النمو أن تحدث في الوقت الذي تقدم وتوفر فيه مقومات عملية النمو. تأكد أنك صادق ومحب لشريك حياتك وأنت تعطيه وقتًا للنمو، تذكر كم أخذ منك من وقت لتنمو أنت نفسك وتذكر أيضًا صبر الله عليك "لكِنَّهُ يَتَأَنَّى عَلَيْنَا، وَهُوَ لاَ يَشَاءُ أَنْ يَهْلِكَ أُنَاسٌ، بَلْ أَنْ يُقْبِلَ الْجَمِيعُ إِلَى التَّوْبَةِ" (٢بط ٣: ٩).

المعاناة في صمت ليست صبرًا.

العواقب وردود الأفعال

عندما تهتم بعناصر الحب والمساندة، والدعوة، والتحذير والصبر وتمارسها فيجب أن تتبعها باستخدام العواقب، فهي تحميك وتساعد زوجك على إدراك حقيقة أفعاله.

فلتكن جادًا ولكن مُحبًّا، لا تضع أي عواقب بغرض الثورة أو الانتقام والعقاب.

التراجع والتعديل

الكثير من الحدود يمكن تغييرها بمضي الوقت تبعًا للتغيير والنضج الذي يحدث لزوجك.فأنت غير مضطر أن تبقي القيود أو الحدود التي وضعتها للأبد وخاصة عندما تجد أن هذه الحدود أصبحت طبيعية في زواجك وأنها أصبحت جزءًا منكما أنتما الاثنين وهذه علامة من علامات النمو، فالأشياء الخارجية أصبحت تنبع من الداخل، فالتراجع يعنى أنه عندما يتغير زوجك فهذا يعنى أنكما ستعودان مترابطين مرَّة أخرى، ويعني أيضًا أنك لا تحتاج أن تحمى نفسك ثانية، أو أنك لن تحتاج أن تضع الحدود في المواضيع الماليةٍ. هذا يعنى أيضًا أنه في الزواج الناضج لا يحتاج المرء إلَّا إلى القليل من القوانين فكلما نضج الإنسان كلما قل احتياجه للقوانين.

في الزواجِ، حاولْ التَشْغيل مَع بِضْعة قوانينِ التي هي مُمكنة.

الغفران

وأخيرًا، فلتكن متجاوبًا نشيطًا قادرًا على الغفران، أن تغفر مثل أن تلغى دينا. وأنت تغفر لزوجك يجب أيضًا أن تسأله الصفح عنك، فكل ما تحاول أن تصل إليه من خلال الحدود لا فائدة منه إذا لَمْ تتوج بالغفران. وبالطبع ستكون معرَّضا للكثير من الأشياء التي قد تعوق عملية النمو والنضج في زواجك مثل:

- اللوم
- الإدانة
- إلقاء الذنب على عاتق الآخر
- عدم القدرة على تخطى أخطاء الماضي
- تحمل القدر الأكبر من المسئولية عن دورك في المشكلة

عندما يريدنا الله أن ننمو فهو يفعل ما هو أكثر من وضع القانون، فهو يستخدم الحدود ضمن العديد من الأساليب الأخرى ليشجعنا ويدفعنا للتغيير و النضج وحتى نصبح على مثال الصورة التي يريدنا أن نكون عليها. إنَّ عملية النضج و النمو في الزواج عملية صعبة ولكن الأصعب والأسوأ منها هو البديل وهو الطلاق.

ولكن قبل أن نتكلم عن الطلاق فلنأخذ لمحة سريعة عن فكرة الغفران في الزواج و كيف تختلط فيها الأمور.

الخضوع

القليل جدًا من الآيات في الكتاب المقدس حدث فيها هذا الخلط وسوء الفهم مثلما حدث في موضوع الخضوع "أَيُّهَا النِّسَاءُ اخْضَعْنَ لِرِجَالِكُنَّ كَمَا لِلرَّبِّ، لأَنَّ الرَّجُلَ هُوَ رَأْسُ الْمَرْأَةِ كَمَا أَنَّ الْمَسِيحَ أَيْضاً رَأْسُ الْكَنِيسَةِ، وَهُوَ مُخَلِّصُ الْجَسَدِ. وَلكِنْ كَمَا تَخْضَعُ الْكَنِيسَةُ لِلْمَسِيحِ، كَذلِكَ النِّسَاءُ لِرِجَالِهِنَّ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَيُّهَا الرِّجَالُ، أَحِبُّوا نِسَاءَكُمْ كَمَا أَحَبَّ الْمَسِيحُ أَيْضاً الْكَنِيسَةَ وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لأَجْلِهَا" (أفسس٥: ٢٢-٢٥). والحقيقة أن الأزواج قد استخدموا كلمات القديس بولس كذريعة لهم على التحكم واستغلال زوجاتهم. والحقيقة أننا من مجال خبرتنا في المشورة الزوجية قلما جاءتنا مشكلة عن الخضوع لَمْ يكن فيها زوج متسلط يتحكم في زوجته وعندما تبدأ الزوجة في الاعتراض والثورة يلوح هو بكارت الخضوع الأمر البعيد تمامًا عما يتحدث عنه القديس بولس.

هذه الفقرة عبارة عن إقامة أساس أو قاعدة للزواج فهي تضع مسئولية الزواج والعائلة على كتف الزوج فهو الرأس وهو القائد مثلما أن المسيح هو قائد الكنيسة والكتاب المقدس يطلب من الزوجة أن تخضع لقيادة رجلها كما نخضع جميعًا للمسيح.

ولكن ما شكل تلك القيادة؟ إنها أساسًا القيادة التى يقودها المسيح للكنيسة وكيف مات من أجلها ليجعلها واحدة، اهتم بمنفعتها وبنموها وبتطهيرها من الخطية وقدم لها الخلاص وأنقذها وحماها من العالم ومن الجسد ومن

الشيطان. ساعدها على استثمار مواهبها وقدراتها كما داوى جروحها وتحمل عنها آلامها ومعاناتها، وساندها في التجارب وكان بجانبها عندما سقطت.

يصف لنا القديس بولس هذا النوع من القيادة في "الَّذِي إِذْ كَانَ فِي صُورَةِ اللهِ، لَمْ يَحْسِبْ خُلْسَةً أَنْ يَكُونَ مُعَادِلاً للهِ. لكِنَّهُ أَخْلَى نَفْسَهُ، آخِذاً صُورَةَ عَبْدٍ، صَائِراً فِي شِبْهِ النَّاسِ. وَإِذْ وُجِدَ فِي الْهَيْئَةِ كَإِنْسَانٍ، وَضَعَ نَفْسَهُ وَأَطَاعَ حَتَّى الْمَوْتَ مَوْتَ الصَّلِيبِ" (فيلبي ٢: ٦-٨) القائد هو الخادم المضحى الذي يفعل كل شيء لأجل خير ومصلحة الذين هم تحت قيادته.ولو أن هناك زوجة تقاوم وتعارض زوجا حنونا مخلصًا صادقًا مساندًا ومؤازرًا لها فهذا شيء غريب جدًا.فمعادلة الخضوع للزوج تتضمن أن يكون الزوج محبًا لها بهذه الطريقة. وهكذا أيًا كان ما نتحدث عنه في الزواج أو الكنيسة فإن هذه الوصايا تعبر عن صورة رائعة من صور الحب المضحى وصورة أخرى من صور الاستجابة لهذا الحب.

الشيء الذي لا يعنيه الخضوع هو أن الزوج يملي على الزوجة ما تفعل. فالقيادة لا تعني السيطرة. والزواج الناجح الذي يكون فيه طرفان متساويان مختلفان. لكل منهما دوره المختلف. حيث القرارات تصنع بمعرفة الاثنين ومن وجهة نظر الاثنين معًا. والزوج المحب لا يمكن أن يتخذ من القرارات ما يؤذي زوجته فهو يحتاج إلى آرائها ومشاركتها مثلما تحتاج هي إليه. فهما شريكان يستند كل منهما على الآخر ويتكل عليه. وفي الحقيقة في العدد السابق على الكلام عن الخضوع يقول القديس بولس "خاضعين بعضكم لبعض في خوف الله" فالزوج يجب أن يخضع لاحتياجات الزوجة مثلما يفعل المسيح لأجلنا حتى ولو كان هذا يعني الموت على الصليب.

من المشاكل التي تحدث عندما تقف الزوجة لتدافع عن شيء صحيح ويتهمها الزوج بأنها لا تخضع له وهي هنا يجب أن تقف في وجه الأساليب الخاطئة والشر حتى لو قال الزوج عنها إنها غير خاضعة، فخضوعها للرب هو أهم من خضوعها للزوج.

وهذا أيضًا يفجر مشكلة الزوجة التي ترغب في التحكم والسيادة والأنانية ولا تعرف لها حدودًا وخاصة إذا كان الرجل سلبيًا مذعنًا لها ولتحكماتها لسنين عديدة فهذا أيضًا شيء خاطئ. ولو أنه أخيرًا أنتبه وبدأ يواجهها ويعيد الأمور إلى نصابها الصحيح سيصدم برفضها وعدم خضوعها.

ونحن هنا نؤكد أن فكرة الخضوع لا تعنى سيطرة أحد على الآخر أو تخطي أحدٍ لحدود الآخر ومعنى الخضوع يتماشى مع فكرة الحدود فحيث إنَّ الحدود تروج للحرية وتحكم الإنسان في ذاته فمثلًا لو أن الزوجة كانت تفتقر للحرية ولا تستطيع أن تتحكم في حياتها فهذا لا يعنى الخضوع إنما هي عبدة خاضعة لمراقب العبيد وهى هنا خارج إرادة الله "فَاثْبُتُوا إِذاً فِي الْحُرِّيَّةِ الَّتِي قَدْ حَرَّرَنَا الْمَسِيحُ بِهَا، وَلاَ تَرْتَبِكُوا أَيْضاً بِنِيرِ عُبُودِيَّةٍ" (غلاطية ٥-١). ولو أن الزوجة حكم عليها بأنها شريرة وسيئة لأنها لا تخضع لمعاملة زوجها السيئة لها ولسيطرته عليها فهي هنا لا تعد حرة على الإطلاق. إنَّ فكرة الحدود هي فكرة "أن تكون حُرًّا لتصنع الخير أو الشيء الصحيح" وهى هنا لا تتعارض مع الخضوع حيث إنَّ الشخص الحر هو وحده الشخص الذي يستطيع أن يخضع.

إنَّ فكرة الخضوع توضح أن الأنانية لن تنفع الزواج أو الشخص عمومًا. فلو أنكما أنتما الاثنين لا تستخدمان الحرية والحدود لخدمة ومصلحة الآخر فأنتما لا تفهمان معنى الحب. المحبة "وَلاَ تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا" (١كورنثوس ١٣:٥) استخدم حريتك لتعطى، لتَخدم ولتحب شريك حياتك.ولو فعلت ذلك فلن يهم بعد من هو الذي سيقوم بالتضحية والخضوع فيما بعد، فكل هذا سيكون عملية متبادلة وستخضعان أنتما الاثنان تحت قيادة المسيح. ولو حدث أي خلاف ستكون مسئوليتكما أنتما الاثنين في أن تعدلا من سلوككما وأن تخضعا لرباط الحب بينكما مرَّة أخري. ولو أن أحدكما اكتشف أنه يتصرف بأنانية فليتحمل المسئولية ويغير سريعًا من اتجاهه فليسعَ كل منكما لمصلحة وحرية الآخر وهنا ستختفي قضية الخضوع.

الحدود والطلاق

اعتدنا تقريبًا في كل مؤتمر أو اجتماع عن الحدود أن نسمع أمثال هذه القصص:

تزوجت كيللي وكلها آمال في الحياة السعيدة ومستقبل الزواج فسكوت كان يمثل كل شيء أرادته. كانت تريد شخصية مرحة جذابة ناجحة روحية وكانت في كل مرَّة تكون معه تشعر بأن الحياة رائعة. كان وقت مواعدتهم كالجنة على الأرض كان يقدرها يحيطها بجو من الرومانسية ويفعل دائمًا الأشياء التي تسعدها. كان يبعث لها بالورود دائمًا، ويخرجان دائمًا...كانت تشعر بأنها متميزة جدًا.

كان من السهل عليها أن تقول لسكوت نعم عندما عرض عليها الزواج، كانت فقط تشعر ببعض القلق لأنه كان يريد أن يتزوج سريعًا وكانت هي تشعر بأنهما لازالا يحتاجان وقتًا أكثر من الستة أشهر التي كانا يتواعدان فيها ولكنها كانت تعرف أيضًا أنها تحبه ولذا فقد مضت قدمًا في طريق الزواج.

تزوجا بعد أشهر قليلة وكانت كيلي تشعر بأن الحياة لها بكل ما فيها من روعة ولكن هذه المشاعر استمرت لمدة ستة أشهر ثانية ثم بدأ سكوت في التغير.

في البداية بدأت تشعر بأنه ليس دافئًا معها كما اعتادت، ثم بدأ يعلق ويشكو من بعض الأشياء الصغيرة التي تفعلها. لَمْ يعد أي شيء تفعله يسعده والأشياء التي كانت تبهجه لَمْ يعد يهتم بها، وعلى العكس بدأ ينتقدها إنَّ فعلت أي شيء وتدريجيًا بدأت كيللي تشعر بالإحباط.

وبمضي الوقت بدأ سكوت يقضي وقتًا أطول مع أصدقائه خارج البيت يلعب الجولف ثم بدأ يأتي للبيت مُتأخرًا، وحتى عندما كان يرجع للبيت كان يقضي وقته يشاهد التلفزيون ولا يتفوه إلا بكلمات قليلة لها أو فقط يردُّ على أسئلتها باقتضاب. وطبعًا كانت هذه الحياة مختلفة تمامًا

عن توقعات كيلي وخاصة بعد فترة الحب والرومانسية التى غمرها بها في البداية.

في البداية عندما كانت كيللى تتذمر على سكوت كان ينتهرها ويتهمها بأنها لا تكف عن الشكوى، وعندما كانت تطلب منه أن يذهب إلى مكتب من مكاتب المشورة كان يرفض فكرة أن يذهب بمشاكله إلى شخص لآخر. ثم حاولت أن تلعب دور الزوجة اللطيفة وكانت قد قرأت مرَّة بأن هذا النوع من المشاكل ربما أتى نتيجة أن الزوجة لَمْ تعط لزوجها التقدير المناسب ولم تلبي احتياجاته. وأخذت تلوم نفسها على ما وصل إليه حال سكوت. كانت تحاول أن تفعل كل شيء من أجله أخذت تهتم أكثر بمنظرها، تلبس أشياء مغريه من أجله، عمومًا أخذت تعامله كملك وتلبئ كل احتياجاته.

ولكن ماذا عنه، لقد ازدرى بكل ما تفعل وبكل المجهود الذي تبذله من أجله وهنا شعرت كيللى بأنها أصبحت شخصية منبوذة ذليلة كان سكوت يزداد في قلة احترامه لها وغضبه عليها وتقوقعت هي وأخذت تشعر بالوحدة وبفقدان الحب ودخلت في حالةٍ من الإحباط والاكتئاب. وأخيرًا أفضت بما عندها لصديقتها.

وأخبرتها صديقتها بأن هذه الحياة لا تتفق مع إرادة الله لها وأنها تستحق ما هو أفضل. كانت تحتاج إلى وضع بعض الحدود وأن تقرر أنها لن تحتمل تصرفات سكوت غير المسئولة بعد الآن، قالت لها صديقتها لو لَمْ يتغير أنهي هذا الزواج.ولكن كانت المشكلة أن هذه النصيحة تتعارض مع ما قاله القس لها فقد طلب منها أن تخضع لسكوت ولكنها جربت الأمر ولم يتحسن شيء. كانت نصيحة صديقتها تبدو لها جيدة. كانت بائسة وفي العالم أشخاص آخرون رائعون فلم يتعين عليها أن تعيش هكذا. وفعلا أخذت بالنصيحة وطلبت من سكوت أن يتغير وإلا.

ولكنه نظر إليها كأنها لاشيء ومضى يفعل ما يريد. وفعلا أخذت هذا الموقف على أنه إشارة ومضت لتستشير محاميًا. وضعت داخلها بعض الحدود وكانت تشعر بأنها

قضت حياتها تسعد الآخرين والآن حان الوقت لها لتشعر بالسعادة.

وأخيرًا حصلت على الطلاق وأصبحت حرة مرّة أخرى. ومن النظر إلى الأمور من زاوية واحده نستطيع أن نقول بأن كيلي كانت على حق وكانت صديقتها على حق أيضا فالله فعلًا لا يريد لنا أن نحيا مثل هذه الحياة. ولكن كانتا هما الاثنتان خطأ في الطريقة التي تناولتا بها المشكلة.

فكما قلنا سابقًا فالطلاق ليس نوعاً من الحدود في العلاقات إنما هو نهايتها. وعادة ما يحاول الناس وضع حدود للعلاقات عندما لا يستطيعون التحمل أكثر. والله لا يرغب لأي علاقة أن تستمر بدون حدود لأن الحدود تعزز من مبادئ الحق والخير. ولكن أيضًا الله لا يعني باستخدام الطلاق كنوع من الحدود وبالطبع لا يعني أن يكون الطلاق أول خطوة يتخذها الزوجان فهذه الخطوة أي الطلاق تعد عتبة في طريق النمو و التغيير. إنَّ الحل الذي يقدمه الله لمن يقول "لا أستطيع أن أحيا هكذا مرَّة أخرى" هو "حسنًا لا تحيا هكذا مرَّة أخرى ضع حدودًا تجاه التصرفات الخاطئة التي تمنع عنك النمو والنضوج، أحصل على الحب والاهتمام الذي تحتاجه للنمو عن طريق علاقات إنسانية أخرى لا تنس أنك سوف تعاني ولكن فلتتحمل المعاناة من أجل تأسيس أوضاع صحيحة" وبتطبيق قواعد الله سيصبح الأمر أسهل نحو التغيير والخلاص.

وقد قصدنا في هذا الكتاب مساعدتك في الكف عن المعاناة في الاتجاهات الخاطئة. وحتى لو كان زوجك لا ينمو في الاتجاه الصحيح فعلى الأقل تستطيع باتِّباعك الأسس التي تكلمنا عنها أن تبقى نفسك سليما بدون مُحبطات. لقد رأينا العديد من المواقف الجيدة حينما كف فيها الزوجان عن التصرفات السلبية والتذمر الغضب وبدأوا في اتخاذ إجراءات سليمة نحو حل المشكلة.

هناك الكثير والكثير من حالات الطلاق غير الضرورية فالله يريد منا أن نفعل مابوسعنا للبقاء على العلاقات لا إلى

الخلاص منها.

والمسيح نفسه لَمْ يدن أحدًا بل جاء بالنور إلى العالم (يوحنا ٣: ١٩)، أنه كان يجول يفعل الخير والصلاح لَمْ يشترك في تصرفات البشر الخاطئة من كذب، افتراء، قسوة، خيانة وعدم تحمل المسئولية...إلخ. ولكنه جاء بحدود النور في كل مواقف الحياة وطلب من الناس أن يحيوا هكذا.

ونستطيع أن نقول إنَّ الأزواج الذين لديهم حدود حقيقية يستطيعون تفادى العديد من حالات الطلاق ولكن قد يكون عليهم أن يتخذوا مواقف قوية فمثلًا: يقررون أن يمتنعوا عن الاشتراك في كل ما يعطل الحدود، ويصروا على طلب الاتجاهات الصحيحة والحق قبل أن يعيدوا العلاقة مرَّة أخرى. أن يكونوا هم النور وعلى الشخص الآخر أن يتغير أو يمضى بعيدًا. ولذا فنحن كثيرًا ما نقول لا تكن أنت الشخص البادئ بالطلاق فلو كنت أنت الذي تتبنى الاتجاه الصحيح في الحياة والآخر يصر على طرقه الشريرة ستجد أنه لن يحتمل وسيعمد إلى تركك ولكنك ستكون مرتاحا بأنك فعلت كل ما في وسعك للحفاظ على الزواج.

والمشكلة تكون في أن الشخص يظن أنه يضع حدودًا ولكنه في الحقيقة أنَّ كل ما يفعله هو أن يستمر في لوم الآخر وفى طلب التغيير منه دون أن ينظر لنفسه ويرى ما يجب أن يتغير فيه. تأكد أولاً أنك انتزعت الخشبة من عينيك قبل أن تطلب من الآخر أن ينزع القذى من عينيه.

وهذه هي الأساليب المقترحة التى سبق وأكدنا عليها في كتاب "أناس آمنة" نعود ونكررها مرَّة أخرى وهي تشرح كيفية إصلاح العلاقات، نحن هنا نشرحها بطريقة أخرى :

- ابدأ من نقطة تجد فيها الدعم والمساندة حتى يتوفر عندك القوة لمواصلة التعامل مع شريك حياتك.
- اهتم بحل مشاكلك الداخلية وتعامل بالحق

والصلاح مع شريك حياتك لا تخلط بين المشكلة

الأساسية ومشاكلك أنت نفسك.

- اطلب من آخرين التدخل "مستشيرين-قسوس-أصدقاء-عائلة".
- تقبل الحقيقة والتوقعات المحزنة ، ولتغفر ما قد حدث من قبل.
- اترك فرصة للتغيير وذلك بعد أن واجهت شريك حياتك وبدأت في وضع حدود. اترك له وقت فربما لا يصدقك في البداية.
- المعاناة الطويلة ستبدأ من بداية مواجهتك للمشكلة وليس قبل هذا.
- بعد أن تفعل الشيء الصحيح ولمدة طويلة ربما يكون الانفصال هو الشيء الوحيد الذي يبشر بالأمل. فقد يؤدي الانفصال إلى التغيير. وفي وقت الانفصال لا تعطي لشريك حياتك المزايا التي يتمتع بها في الزواج وخاصة إذ لَمْ تكن متأكدا من رغبته في التغيير. فأحيانًا عندما يكون أحد الزوجين مدمنًا، عنيفا أو مؤذياً قد يكون الانفصال هو الدافع له على تغيير سلوكه.

الحدود في الزواج تهدف إلى الحفاظ على العلاقة وإلى نضوجها وتغيرها وليس إلى تمزيقها ومرة أخرى الطلاق ليس معناه وضع حدود. فقط ضع قيداً على نفسك إنك لن تشترك في العلاقة مرّة أخرى إلا بعد إصلاحها ولكن قبل أن تفعل هذا تأكد من أنك ملتزم بدورك ومسئولياتك.

ومن الواضح أن قصدنا في هذا الكتاب أن تكفَّ عن المعاناة بلا هدف وتنمو بعلاقتك من خلال وضع حدود تهدف إلى إصلاح العلاقة وإلى نموها و نضوجها.

لقد رأينا هذا يحدث لمرات عديدة. رأينا العديد من الحالات الميئوس منها تتغيّر عندما يبدأ أحد الزوجين في وضع حدود حقيقية. فقط أعط الآخر فرصة.

الخاتمة

منذ أصدرنا كتابنا عن الحدود ١٩٩٢ "متى تقول نعم و متى تقول لا حتى تستطيع التحكم في حياتك" خلال تلك الفترة وبعدها لاحظنا كيف أن الناس يعانون في سبيل العثور على الحب الحقيقي وسط هذا العالم الصاخب. ولقد تقابلنا خلال تلك الفترة أيضًا مع إبطال الحدود والذين نرفع القبعة لهم تقديرًا وإعجابا.

هناك الكثير من الذين يتمتعون بظروف عادية في الحياة، متزوجين يرغبون في حياة نمو ونضج وتكمن مشكلتهم أنهم يفعلون مثل آدم وحواء يرفعون أصابعهم ويشيرون للأخر متهمين ولكن عندما أخرجوا الخشبة التى كانت في عيونهم وتحملوا مسئولية أفعالهم وأخطائهم واكتشفوا أن النضج والنمو هو عملية مستمرة متصاعدة ولذا فقد قرروا أن يمضوا قدما في طريق النمو بعد أن قادهم النمو إلى الإحساس بالحب الحقيقي.

وهناك آخرون يحيون ظروفا صعبة نتيجة للتعاليم القديمة التي أخذوها أو نتيجة لضعفاتهم الشخصية ولم يستطيعوا أن يقفوا وقفة صحيحة تجاه الشر والخطأ في علاقاتهم . كانوا يشعرون بالذنب أو بالخوف حتى يقفوا في وجه التحكم والسيطرة والاستغلال وعدم تحمل المسئولية وغيرها من الأشياء التى تدمر الحب. وكان من الطبيعي أن يمضوا فترة طويلة من حياتهم غارقين في المعاناة.ثم قرأوا عن الحدود و اكتشفوا أن الله وقف إلى جانب الحب وضد الشر وقف إلى جانب تحمل المسئولية والحرية وضد السيطرة والهيمنة. وهنا قرروا أن يلحقوا بالله في مواجهة الشر والوقوف إلى جانب الصلاح والمعاني الجيدة.ولذا قرروا أن يضعوا حدودًا تجاه الشر ومن أجل حماية الصلاح والمعاني الجيدة مثل الحب والاحترام ولأجل مثل تلك المواقف الجيدة والقوية استطاعوا أن ينقذوا زواجهم ويحوّلوا دفّته.

واحدة من القصص المفضلة هي عن هذا الزوج الذي أتى إلينا في اجتماع من اجتماعاتنا ليشكرنا على الكتابة عن الحدود وعندما سألناه فيما إذا كان قد قرأ الكتاب، قال لا - أنا لَمْ أقرأه بل زوجتي فعلت وعندما بدأت تقف ضد تصرفاتي غير الناضجة اضطررت أن أحوّل اتجاهي وأن أبدأ في المضي في طريق النضج والنمو. لقد اضطررت أن أتوقف عن كل ما كنت أقوم به من "تحكم، سيطرة، شرب الخمر أو أي من الأشياء الأخرى التي كادت أن تدمر علاقتنا" كم شعرنا بالسعادة ونحن نستمع لهذا الزوج الشجاع الذي استطاع أن يأخذ موقفًا جادا حتى يحمي زواجه، وهذا هو ثمر التلمذة الجميل. لقد أدت الحدود رسالتها في حياة هذا الرجل.

وأخيرًا، هناك من الأزواج من قام بالأشياء الصحيحة، هناك بالحب، بجنب المعاني الجميلة ولأجل هذا تعرض للرفض والمعاناة كا من كان عليهم أن يقفوا ضد شريك الحياة ويقولوا أحيانًا "هذا غير صحيح" وربما كانت نتيجة هذه الوقفة أن قَلْ الألم والإيذاء جزئيًا ولكن للأسف شريك الحياة لَمْ يلتفت إلى تلك المشاعر بل انقلب عليها. لقد تمتع هؤلاء بالحرية من الشر ولكنهم لَمْ يقابلوا الحرية بالحب، وكان عليهم أن يجدوا الحب والمساندة وسط أهلهم وأصدقائهم.ونمثل هؤلاء الأزواج نقول لهم إن قلوبنا تتجه نحوكم، نحن نشعر بكم. لقد فعلتم الصواب ولقد عانيتم مثلما عانى المسيح ومثلما أمرنا الرب (١ بط ٣-١٣). الرب يباركم على شجاعتكم وأمانتكم.

ولكننا لا نستطيع أن ننهي هذا الكتاب قبل أن نحذرك من النوعية الأخرى من الناس الذين يخدمون أنفسهم ويستغلون الحدود حتى يستمروا في إيلام ولوم الآخرين، هم لَمْ يخرجوا الخشبة من عيونهم لَمْ يحاولوا التحكم في أنفسهم بل هم يلومون ويدينون الآخرين ويحاولون التحكم فيهم. انظر لنفسك قبل أن تبدأ في لوم الآخرين وتأكد أنك لست واحدًا من هؤلاء الناس. ثم قف بجانب كل شيء

صالح وجيد وانظر أن لا تستخدم الحرية كفرصة لتغطي بها على الأنانية داخلك.

وصلاتنا هي كالآتي: أيًّا كان الموقف الذي تجد نفسك فيه، اهتم بالحدود بنفس الطريقة التى اهتم بها الرب. أحذ حذوه واهتم بكل شيء صالح. قف بجانب الحب والغفران الحرية والرحمة. إنَّ هدف الله وإرادته أن ننتقل جميعًا من الظلمة إلى النور. تذكر أن الله دائمًا يدافع عن الحب من غير أن يضحي بأحد بل بنفسه.

عندما يكون الله هو مرجعك وهو النموذج والمثل الذي تصبو إليه مصحوبا بالنعمة والحق، فثق أن تحقيق حدود جيدة في الزواج والوصول إليها هو شيء ممكن الوصول إليه.

الرب يبارك حياتك

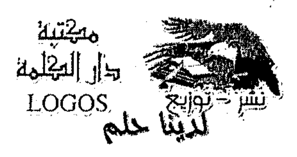
د. هنرى كلاودد

د. جون تاوينسد

نيوبورت بيتش - كاليفورنيا


Family Counseling & Human Development
الفخاري
FAKHARY
للمشورة الأسرية والتنمية البشرية

نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاءًا لا تتردد في الكتابة إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع- شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

٠٢٠٢٥٧٩٨٤١٤ ☎ ٠٢٠١٦١٣٧٣٢٩٨
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨ ٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤

www.el-kalema.com
info@el-kalema.com
sales@el-kalema.com

.. وَيَصِيرُ الاثْنَانِ شَخْصاً وَاحِداً

أن تصير حياتان واحدةً.. فذلك هو الزواج المثالي. إلاَّ أنه قد يكون القول أسهل من الفعل.

لذا لماذا الحدود — إنها الطرق التي تُعرفنا وتُبقي إحساسنا بفرديتنا، وحريتنا، وسلامة شخصيتنا — وهو ما يبلور أهميتها. وللحدود مبادىء موصوفة في "الحدود في الزواج" وهي ما تكشف عن ضرورتها الجوهرية إن كنتَ ترغب في أن يكون زواجك مزدهرا.

وهنا، في هذا الكتاب "الحدود في الزواج" يكشف لك كلٌّ من د. هنري كلود، و د. جون تاونسند _ الحاصلان على عدّة جوائز عن كتابيهما "الحدود":

* لماذا الحدود حيوية لزواج مزدهر، ووافر العطاء.
* كيف تحمي زواجك من الدخلاء، سواء كانوا أشخاصاً آخرين أو الأصنام الشخصية في حياتك.
* لماذا يحتاج كل زوج/ زوجة لتأسيس حدود شخصية، وكيف يُفعلها.
* ما الذي تفعله مع شريك حياتك الذي يفهم ويُقدّر الحدود — وما الذي تفعله مع شريك الذي لا يحترمها.

يُساعدك "الحدود في الزواج" على فهم مواقع الاحتكاك، أو الجروح الخطيرة والخيانات في زواجك — وما يكمن خلفها ويمنع العناية المتبادلة، والاحترام، وتأكيد الذات، والألفة، واشتياق كلاكما للآخر.

د. جون تاونسند اشترك مع د. هنري كلود في تأليف كتاب "الحدود" الحاصل على جائزة الميدالية الذهبية، وهو أب لاثنين من المراهقين. وهو ود. هنري يتم استضافتهما في العديد من برامج "برنامج الحياة الجديدة" في الراديو بالمحطة الوطنية. كما أنهما أسسا معا موارد كلود - تاونسند، ومؤلف وشريك في تأليف العديد من الكتب الأكثر مبيعا، بما فيها "تربية أطفال رائعين"، و "الحدود مع الأطفال" و "الحدود في المواعدة".

علم نفس / مشورة

٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com
ISBN : 977- 384 -166-9



ISBN 977-384-166-9 30 L.E
الحدود زواج [977-384-166-9]